Е. В. Чернобаев
Е. В. Глебов

ШАОЛИНЬЦЮАНЬ
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

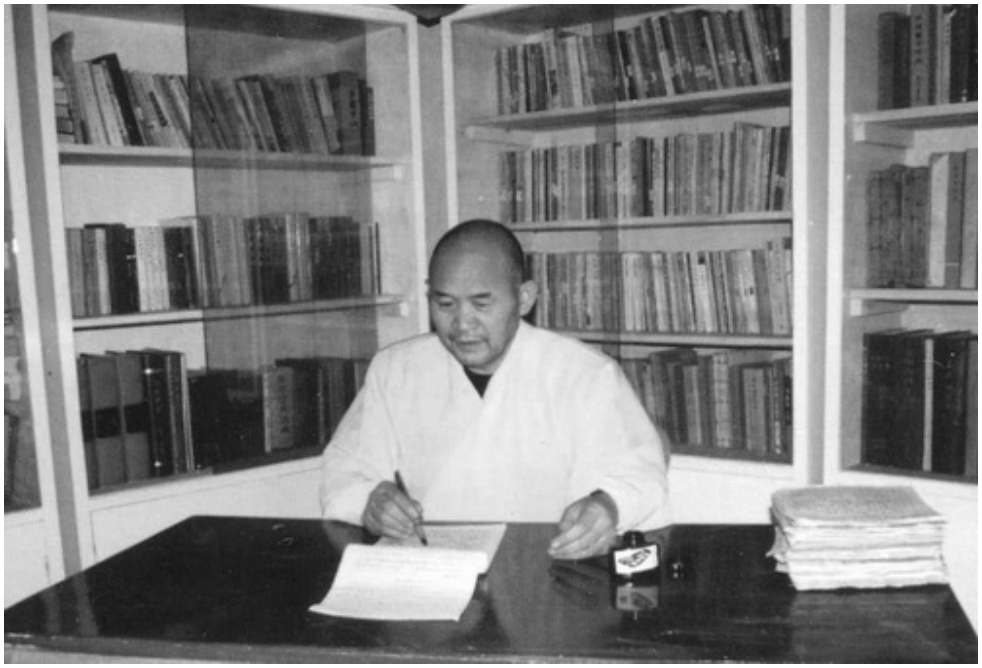
Annotation

Весь теоретический материал учебного пособия написан на основе исследований видного российского ученого, доктора исторических наук, академика РАЕН Алексея Александровича Маслова и программ Международной федерации шаолиньского ушу.

Учебное пособие по шаолиньцюань предназначено для широкого круга читателей, интересующихся боевыми искусствами как полноценным комплексом духовной, боевой и культурной традиции.

- Е.В. Чертовских, Е.И. Глебов
  -
  - Раздел I.
    -
    - ШАОЛИНЬСКИЕ ЗАПОВЕДИ
    - ПРАВИЛА МЯОСИНА
    - ПОРЯДОК И ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ШАОЛИНЬСКИХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ
  - Раздел II.
    -
    - БУСИН ОСНОВНЫЕ СТОЙКИ
    - БУФА
    - ШОУФА
    - ТУЙФА
    - ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
  - Раздел III.
    - ТАОЛУ КАК ОСНОВА ШАОЛИНЬСКОЙ ТРЕНИРОВКИ
    - СЯО ХУНЦЮАНЬ МАЛЫЙ КРАСНЫЙ КУЛАК
    - ЭТАПЫ ИЗУЧЕНИЯ И РИТМ КОМПЛЕКСА
  - Раздел IV.
    - БАЗОВЫЕ МЕТОДЫ ШАОЛИНЬСКОЙ САМООБОРОНЫ

Е.В. Чертовских, Е.И. Глебов
ШАОЛИНЬЦЮАНЬ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

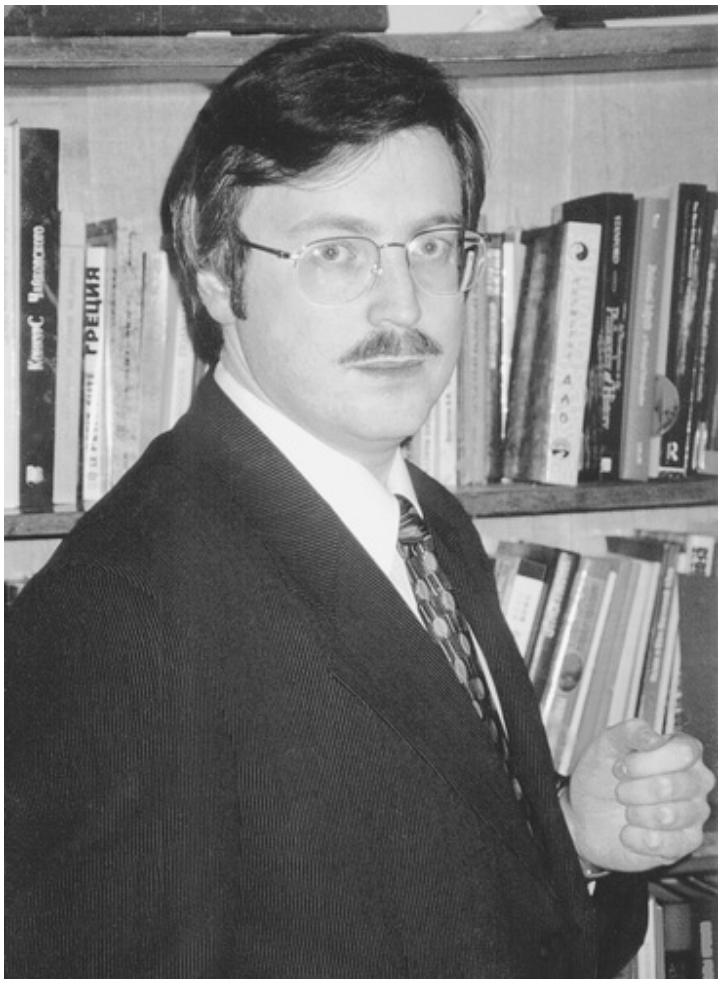


Несмотря на то, что шаолиньское искусство чрезвычайно популярно в мире, во многом благодаря художественным фильмам и показательным выступлениям, учебных пособий по шаолиньскому ушу на иностранных языках издается пока не много. Поэтому я очень рад появлению этого учебника об основах нашего искусства на русском языке. Ведь целью тренировки в шаолиньском ушу является физическое и духовное развитие, что способствует всестороннему развитию личности.

Многие аспекты духовной и нравственной подготовки, использующиеся в шаолиньском ушу, завоевывают сердца молодежи, начинающей практиковать это искусство. Шаолиньское ушу ведет последователей по пути философского и психологического развития, способствует формированию доброжелательности, мудрости,

храбрости, силы и здоровья, помогает усовершенствовать свою личность и принести пользу миру.

Ши Дэцянь, вице-президент Международной федерации шаолиньского ушу, ректор Международной Китайской академии ушу Шаолиньского монастыря



Настоящая книга представляет официальное учебное пособие Федерации шаолиньских боевых искусств (Россия). Она разработана на основе материалов, программ и рекомендаций Международной федерации шаолиньского ушу, Международной Китайской академии ушу Шаолиньского монастыря и архивных публикаций, подготовленных под непосредственным наблюдением шаолиньских наставников Дэцяня и Суси.

Международная федерация шаолиньского ушу является крупнейшей организацией, призванной как можно точнее и полнее передать шаолиньское наследие, при этом адаптируя его для современной жизни и для представителей западной цивилизации.

Следует учитывать, что даже идеальное пособие не способно заменить живого наставника, поэтому основная цель настоящих изданий – предоставить сравнительно полный справочный материал, касающийся основ шаолиньской традиции.

Современное шаолиньское искусство, пришедшее из глубокой древности, включает в себя несколько десятков различных компонентов. Помимо широко известного боевого искусства (ушу), сюда входит много оздоровительных и реабилитационных упражнений, способы медитации, самоконцентрации, управления внутренней энергией ци, правила поведения, диетология, медицина и традиционная фармакопея. Традиционно в Шаолиньском монастыре преподавалось четыре дисциплины: духовная практика (фо), боевое искусство (у), традиционная медицина (и) и гражданские науки (вэнь), включающие, в том числе, и морально-этические уложения. Когда-то рождение шаолиньского искусства было связано с буддизмом, однако сегодня непосредственной связи с буддийской практикой и, тем более, верованиями уже не существует. Тем не менее, шаолиньское искусство сохранило в себе многие положительные моральные и этические черты древней традиции, например, непричинение вреда живому, соблюдение заветов честности, трудолюбие, помощь другим, нестяжательство, отсутствие гордыни, агрессивности и многое другое, столь необходимое и для современного общества. Таким образом, шаолиньская традиция далеко выходит за рамки собственно боевого искусства, как это ошибочно понимается. А поэтому сегодня мы говорим не просто о шаолиньском ушу, но о канонах шаолиньского ушу – шаолинь гунфу.

Древние каноны утверждают, что существует две цели, ради которых следует практиковать шаолиньское искусство: совершенствовать себя и помогать другим. Именно этому должна быть посвящена вся практика традиционного ушу.

Алексей Маслов, Президент Федерации шаолиньских боевых искусств (Россия), доктор исторических наук, академик РАЕН

Раздел I.
СОВРЕМЕННЫЙ ШАОЛИНЬЦЮАНЬ

Современный шаолиньцюань продолжает славные традиции, заложенные легендарными основателями стиля. Обучение технике шаолиньцюань складывается из четырех больших разделов.

Первый из них включает работу голыми руками – цюаньшу. В этот раздел входят многочисленные базовые и подготовительные упражнения, основные удары и способы защиты, передвижения, акробатические элементы, а также более сорока различных таолу.

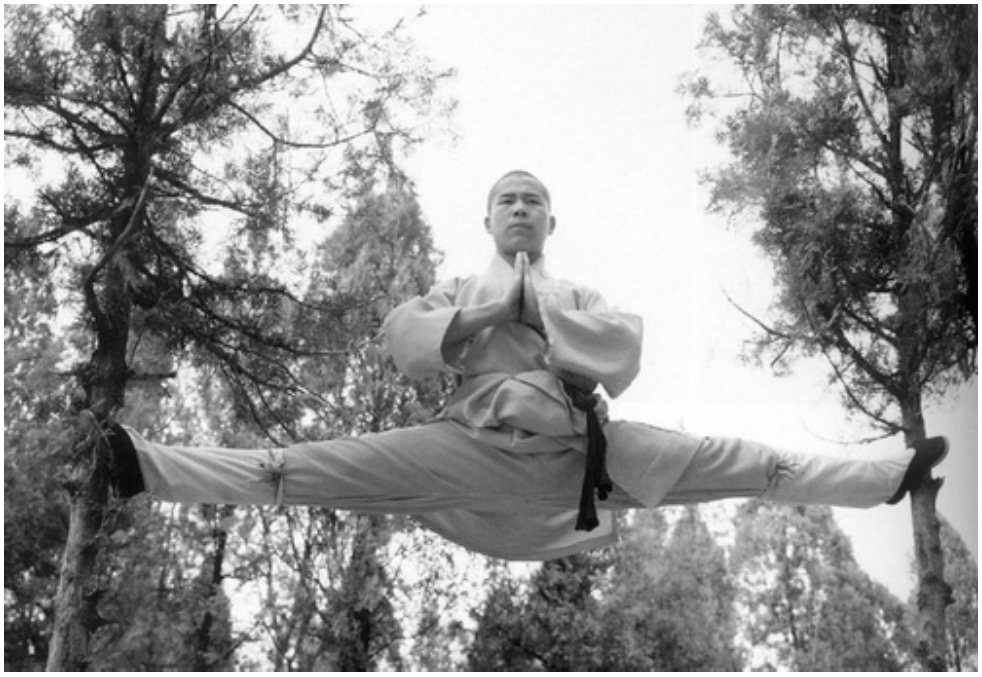
Второй раздел – парная работа, подразумевающая отработку базовых ударов в паре, парное выполнение таолу, изучение методов реального боевого взаимодействия и самообороны (саньда).

Третий раздел – искусство владения различными видами традиционного китайского оружия. Прежде всего, это традиционный

шаолиньский посох, длинный шест, копье, различные виды мечей – всего восемнадцать видов классического оружия.

Четвертый раздел включает методы нэйгун – дыхательные и медитативные упражнения, направленные на искусство управления внутренней энергией ци.

Прежде чем начать изучение шаолиньцюань, ученик должен ознакомиться с принципами боевой добродетели, шаолиньскими заповедями, правилами настоятелей Чжэнсюя и Мяосина, как основ для духовной и нравственной подготовки бойца, который собирается изучать шаолиньское ушу как полноценный комплекс духовной, боевой и культурной традиции.



ШАОЛИНЬСКИЕ ЗАПОВЕДИ

1. Основная цель того, кто изучает нашу технику, заключается в том, чтобы укреплять тело и дух. Он должен заниматься с рассвета до заката и не может прекращать занятия, когда ему вздумается.

2. Совершенствующий боевую технику делает это лишь ради самозащиты, укрепляя собственную кровь и циркуляцию ци, воспитывая в себе смелость и отвагу в бою. Тот, кто нарушает это, совершает то же преступление, что и нарушающий буддийские предписания.

3. Ежедневно общаясь с наставником, необходимо быть предельно уважительным к нему и нельзя совершать поступки, в которых сквозит заносчивость и пренебрежение.

4. В отношении собратий следует вести себя мягко и обходительно, быть искренним и не допускать обмана. Нельзя, бравируя силой, обижать слабого.

5. Если же во время странствия встретишь мирянина, главное при этом – необходимо, терпеливо удостаивая низшего, спасти его и нельзя необдуманно демонстрировать свою технику.

6. Каждый, кто познал методы шаолиньских учителей, не должен пускать в ход силу для выяснения отношений. Если он вдруг встретит человека, неизвестно откуда пришедшего, он должен сначала поместить левую ладонь на уровень бровей. Если странник принадлежит к той же школе, он должен ответить знаком правой ладони, дабы по нему они узнали друг друга и оказывали взаимопомощь, выражая дружеские чувства к товарищу по Учению.

7. Употребление вина и мяса является тяжелейшим грехом в буддизме. Нужно благоговейно придерживаться этого запрета, не преступая. Употребление вина отнимает волю, а мясо ослабляет дух.

8. Увлечение женщинами и мужеложством неизбежно встретит гнев Неба, к тому же это непростительно с точки зрения буддизма. Все последователи нашей чаньской школы не должны забывать об этом строжайшем запрете.

9. Нельзя необдуманно обучать технике последователей-мирян, дабы избежать вреда, который может принести это обучение в мир в

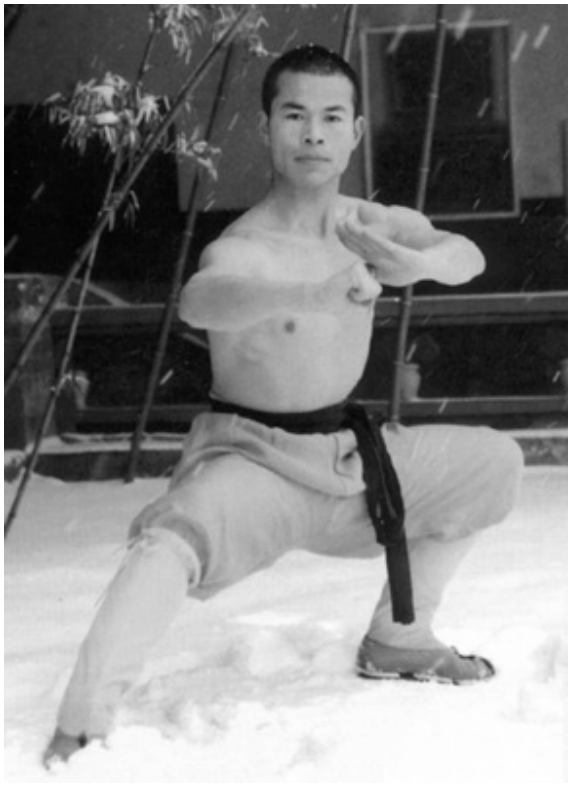
нарушение основных принципов буддизма. Если же ты точно уверен, что природа и характер человека чисты и беспорочны, а в учении он не дерзок и бесчеловечен, то можно начинать преподавать ему патру и рясу, т.е. учение. Но если он впадает в грех увлечения вином и развратными желаниями, то надо взять клятву с этого человека, дабы он впредь соблюдал правила приличия. Нельзя, однажды добившись от него энтузиазма в обучении, сразу же уверовать в это на всю жизнь. Это первый и наиважнейший принцип нашей школы, и ни в коем случае им нельзя пренебрегать.

10. Остерегайся духа соперничества, избегай также привычки алчного самовосхваления. Этим ты убиваешь себя, к тому же отравляешь и других людей, даже неизвестно скольких. Жизненным принципом таких людей, практикующих боевые искусства, является либо хвастовство своей техникой, либо жажда обогащения, поэтому все это – лишь брызги, выходящие за ключевые принципы ушу. Такие люди являются отбросами чаньской школы. Принесшему позор в этот мир через короткое время воздастся смертью. Разве в этом смысл искусства, созданного первоучителями?! Все последователи должны накрепко запомнить это.

ПРАВИЛА МЯОСИНА

Мяосину принадлежит последняя редакция правил шаолиньского удэ. Они были обобщены под названием «Пять запретов и семь вредоносных факторов».

Монах писал: «Первое – сторонись нерадивости и лени, второе – сторонись гордыни и похвальбы, третье – сторонись вспыльчивости и суетливости, четвертое – избегай перескакивать через установленные ступени, пятое – избегай чрезмерного увлечения вином и женщинами». Семь вредоносных факторов заключались в следующем: «Первый – сексуальные связи вредят семени, второй – вспышки гнева вредят ци, третье – мучительные раздумья угнетают дух, четвертый – зависть вредит сердцу, пятый – излишества в напитках и питие вредят крови, шестой – ленивый образ жизни вредит мышцам, седьмое – суетливость вредит костям».



ПОРЯДОК И ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ШАОЛИНЬСКИХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

1. При входе в зал боец должен осуществить приветственный поклон залу и поклон учителю, если он находится в зале, не подходя к нему и не ожидая ответного приветствия. При выходе из зала повторить церемонию.

2. Бойцы самостоятельно разминаются до начала тренировки. Наставник (учитель или инструктор) в отдельной части (1/3 зала), и в это время его нельзя беспокоить, если он сам не позовет ученика. Все обращения к наставнику на тренировке делаются через младшего инструктора (старшего ученика).

3. В начале тренировки наставник проводит построение и выполняет общешаолиньский поклон, сопровождающийся словами: «Нимэн хао». При выполнении шаолиньского поклона руки складываются перед грудью, кулак правой руки находится в ладони левой. В момент поклона головы руки легким толчком подаются вперед. При построении и приветствии все находящиеся в зале, в том числе посетители, должны стоять.

4. Наставник объявляет тему и цели предстоящего занятия.

5. Общая разминка. Разминка включает в себя: пробежку, дыхательные упражнения, упражнения для разогревания мышц и разминки суставов, махи ногами, удары в передвижении, прыжки и акробатические элементы.

Специальная физическая подготовка.

Перерыв в течение 3-х минут. Во время перерыва нельзя садиться, и следует самостоятельно размять те части тела, которые, по мнению бойца, не достаточно разогреты.

6. Повторение (разъяснение) правил боевой морали Цзюэюаня.

7. Повторение базовых комплексов (связок).

8. Проверка усвоения материала прошлого занятия.

9. Изучение нового комплекса или новых техник.

10. Техника саньда, проведение поединков.

11. Короткое повторение комплекса или части комплекса, изученного на данном занятии.

12. Выборочные поединки для учеников среднего и старшего уровня. Для учеников начального уровня – акцентированные упражнения на растяжение сухожилий.

13. Теоретическая часть занятия. В течение 10 минут провести разъяснение темы занятия.

14. Шаолиньский цигун – Ицзиньцзин.

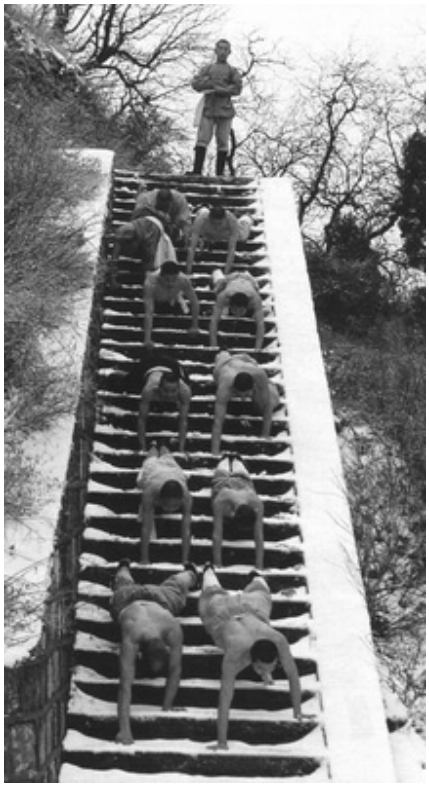
15. Завершение занятия:

• общее построение;

• определение домашнего задания;

• рассказ о построении самостоятельной тренировки до следующего занятия вне спортивного зала;

• наставник осуществляет общешаолиньский поклон со словами «Цзай цзен».



Примечания:

1. На каждой тренировке уделять особое внимание:

• истории и идеологии школы;

• названию и истории международной федерации и ее национального отделения;

2. Регулярно называть имена патриархов стиля и ведущих мастеров современности, ясно и четко разъясняя генеалогическую линию школы, чтобы ученики ощущали себя членами традиции.

3. Перед объяснением каждой новой техники или комплекса рассказывать о ее особенностях, истории, объяснять название и место этой техники в общей структуре стиля.

4. Уделять особое внимание воспитанию уважения к патриархам стиля, мастерам и инструкторскому составу. Четко определять и строго поддерживать иерархическую структуру школы. Обращать особое внимание на интеллектуальное развитие учеников, обеспечивать их ознакомление с литературой, рекомендованной Исполкомом национальной Федерации. Давать разъяснение по всем интересующим вопросам, касающимся обучения, истории и философии ушу, месте изучаемого стиля в общей структуре ушу.

5. Прививать ученикам осознание понятия истинной традиции и разъяснять положения других школ и клубов ушу в этой системе.

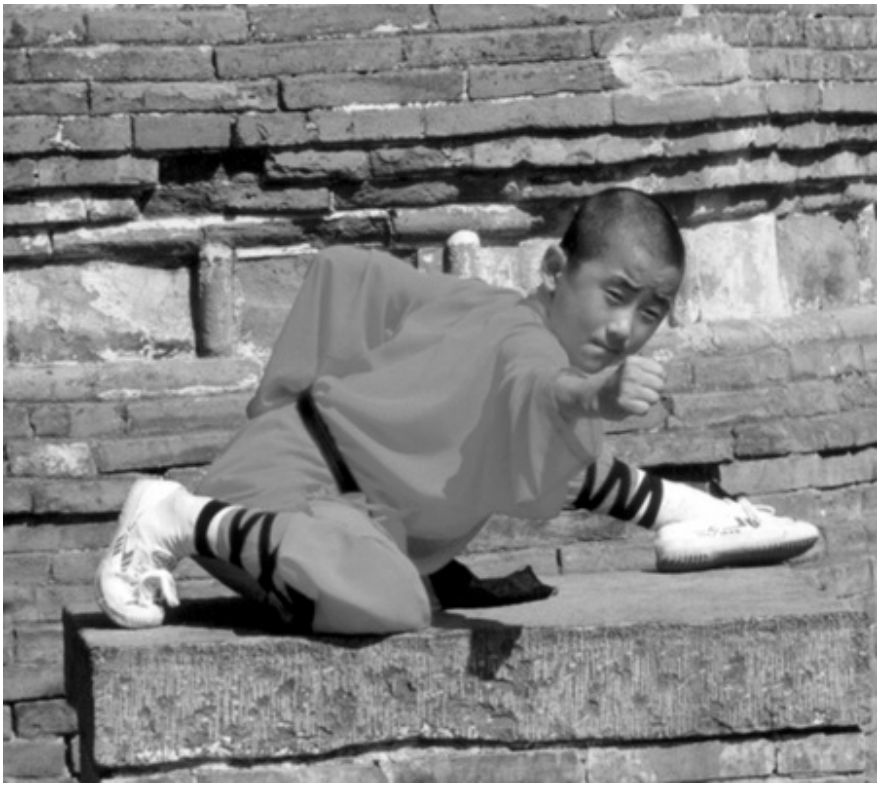
6. Знать наизусть и давать разъяснения по следующим стилевым положениям:

• 10 запретов Цзюэюаня

• 10 шаолиньских заповедей

• правила настоятеля Чжэнсюя

• правила настоятеля Мяосина кодекс правил шаолиньского монастыря.



Раздел II.
БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ШАОЛИНЬЦЮАНЬ

Базовая техника является азбукой всего технического арсенала ушу. От того, как обучаемый освоит базовую технику, будет зависеть успех дальнейшего изучения техники изучаемого стиля или направления. Этот процесс можно сравнить с обучением грамотности. Выучишь азбуку, научишься правильно складывать из букв слова, а из слов предложения – будешь грамотным человеком. Допустишь где-нибудь ошибку, и мысль будет не понятна. А ошибки со временем перерастают в привычки, которые исправить чрезвычайно трудно.

В изучении базовой техники нет мелочей. В простейшем упражнении все важно. Поэтому в процессе обучения не должно быть

спешки, необходимо оттачивать каждое движение. Для этого рекомендуется использовать метод многократных повторений. В ходе отработки необходимо сохранять качество и скорость движений. Количество выполнения каждого упражнения зависит от индивидуальных способностей обучаемого, но желательно подойти к тому, чтобы выполнять движение 50 раз. Не надо пытаться достичь всего сразу. Известно, что мышечное утомление может накапливаться. В этом случае злоупотребление многократными повторениями может иметь противоположный эффект – движения становятся вялыми, неточными, наступает общее переутомление. Поэтому в ходе занятий необходимо «слушать себя», вносить коррективы в график тренировки.

На начальном этапе отработка базовых упражнений, особенно махов ногами, стоек, ударов, прыжков, должна занимать практически весь период тренировки. При наработке гибкости и усвоении общей культуры движений долю базовой техники в процессе тренировки можно постепенно уменьшать.

Независимо от того сколько лет или дней вы занимаетесь ушу каждая ваша тренировка после разминки должна начинаться с отработки базовой техники.

Обязательным условием, обеспечивающим качественную отработку базовой техники, является хорошая разминка, которая должна включать различные виды бега и передвижения, суставную гимнастику и упражнения на развитие эластичности связок и разогрев мышц. Обратите внимание на то, чтобы во время разминки мышцы были расслаблены. Несложный самомассаж положительно дополнит вашу разминку.

В ходе отработки базовых упражнений в движении рекомендуется построить обучаемых в колонну по одному, по два или более (в зависимости от количества учеников) и выполнять движения друг за другом вдоль зала(площадки). Дойдя до конца зала(площадки), ученики возвращаются на исходную позицию вдоль боковых сторон площадки в колонну по одному. Это даст им необходимый отдых перед следующим упражнением.

Инструктор в процессе изучения и отработки базовой техники должен добиваться глубокого осознания обучаемыми того, что они делают, как делают и для чего.

Сами монахи рекомендуют следующий порядок проведения тренировок. Утром, подъем обычно в 5.00, лучше всего отрабатывать базовую технику. Перед тренировкой – бег от 15 до 30 минут, затем 1,5-2 часа отработка базовой техники, 30 минут отдыха и завтрак.

Днем, с 13-14 часов, отработка таолу. Сначала отрабатывается от одного до трех разделов базовой техники, после чего изучается или отрабатывается таолу. Во время отработки таолу можно отдыхать по 15-20 минут. Общее время тренировки до 3-х часов.

Вечерняя тренировка проводится не раньше чем через час после ужина. В ходе тренировки повторяют базовую технику, после чего повторяют то, что было пройдено во время дневной тренировки. Вечерняя тренировка продолжается 2 часа.

БУСИН ОСНОВНЫЕ СТОЙКИ

Изучая стойки, необходимо помнить, что это не статичные позиции, а особые шаги, в зависимости от ситуации отличающиеся по длине и по форме. Это, прежде всего, динамика.

Основные требования к выполнению стойки – устойчивость и возможность быстро перейти в другую стойку. Поэтому, изучая их, необходимо постоянно проверять, насколько быстро и легко вы можете сменить позицию.

Изучив, как выполняется та или иная стойка, переходите к их отработке в движении. В дальнейшем, в ходе изучения связок и комплексов, заостряйте внимание на правильности выполнения стоек и позиций (под позицией надо понимать сочетание стойки с положением рук, направлением взгляда и внутренним состоянием).

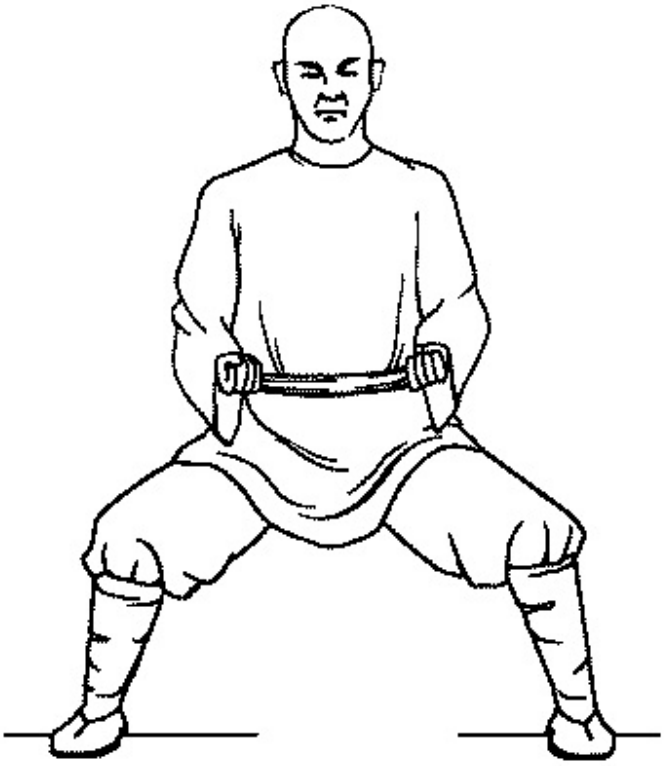
В шаолиньцюань высота стоек может быть разной в зависимости от боевой ситуации. Для обучающихся высота стоек будет указываться в требованиях к конкретным комплексам, но в начальный период стойки лучше отрабатывать в более низких позициях.

В начальный период изучения стоек положение рук следующее: кисти сжаты в кулаки и прижаты к поясу, локти отведены назад.

В процессе обучения надо помнить, что в монастыре Шаолинь стойкам уделялось особое внимание, причем этот вид тренировки занимал главное место в течение первых пяти лет подготовки усэнов.

МАБУ

Мабу является одной из важнейших стоек и используется не только для выполнения технических действий, но и для тренировки выносливости и силы мышц ног, отработки дыхания.



ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

Ноги поставить шире плеч (приблизительно на ширину 4 ступней), стопы параллельны друг другу и направлены вперед. Затем присесть, сгибая ноги в коленях так, чтобы бедра были параллельны полу. Колени не должны выходить за уровень носков ступней. Ступни всей поверхностью стоят на земле. Центр тяжести находится посередине линии, соединяющей центры ступней. Таз не должен проседать ниже уровня бедер. Грудь немного подать вперед, живот втянуть. Спина прямая, позвоночник перпендикулярен полу, колени развернуты наружу.

Характерными ошибками при отработке данной стойки являются: сведенные колени, разведенные в стороны или не стоящие на одной линии ступни, проседание таза, наклон корпуса вперед.

ГУНБУ

Гунбу обеспечивает жесткость стойки, давая тем самым возможность нанесения мощного удара как на месте, так и в движении. Данная стойка также позволяет быстро маневрировать, сокращая и увеличивая дистанции.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

Одной ногой выполнить длинный глубокий шаг (равный 5-6 ступням). Впередистоящую ногу согнуть в колене так, чтобы бедро было параллельно полу, носок градусов на 30 повернут вовнутрь, при этом колено не должно выходить за уровень носка. Сзадистоящую ногу выпрямить в колене, носок повернуть вперед так, чтобы ступни ног были параллельны. Корпус развернуть вперед. Плечи развернуты. Обратить внимание на то, чтобы носок впередистоящей ноги находился на одной линии с пяткой ноги, стоящей сзади.

Характерные ошибки: сильно наклоненный вперед корпус, согнутое колено отставленной назад ноги, пятка ноги оторвана от земли.

СЮЙБУ

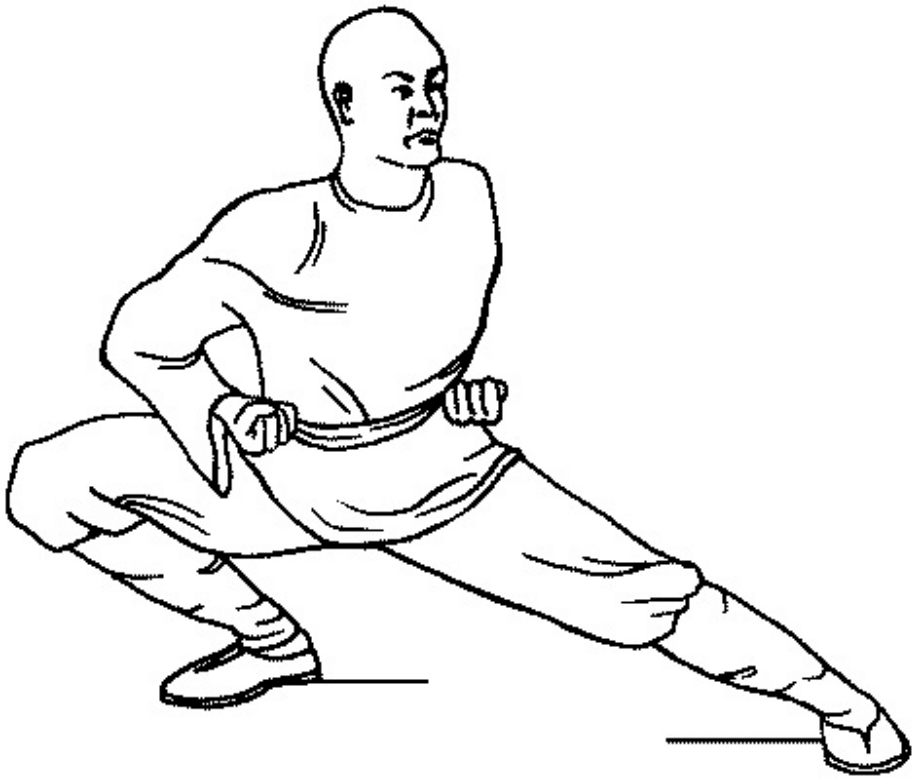
Стойка сюйбу используется при отходах, ударах передней ногой, уходах с блоком и разрывом дистанции.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

Ноги слегка расставить в стороны. Присесть на одной ноге, немного согнув ее в колене, носок стопы развернуть наружу под углом 45 градусов, вся тяжесть тела должна приходиться на эту ногу. Другую ногу слегка согнуть в колене и поставить на носок перед собой, ее колено чуть повернуть вовнутрь. Спина прямая, корпус в пояснице наклонен немного вперед. Носок впередистоящей ноги стоит на одной линии с пяткой ноги, стоящей сзади. Характерные ошибки: впередистоящая нога выпрямлена, колени разведены в стороны, согнутая спина, центр тяжести перенесен на выставленную вперед ногу.

ПУБУ

Данная стойка используется для низких уходов.



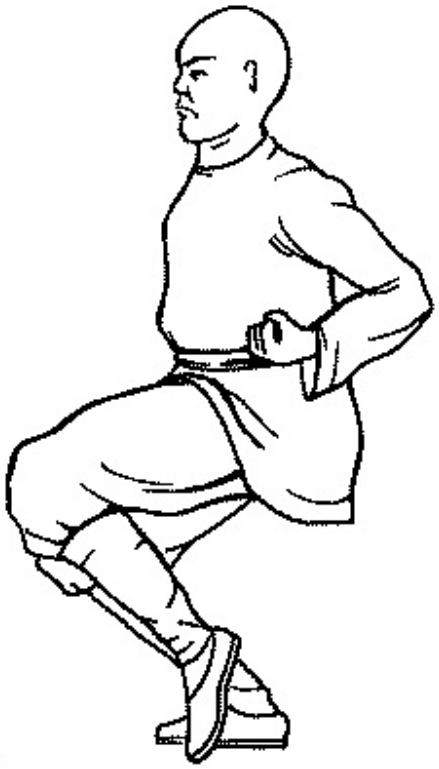
ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

Сесть на одну ногу, полностью согнув ее в колене, при этом колено развернуть наружу. Вес тела должен быть перенесен на согнутую ногу. Другую ногу выпрямить и отставить в сторону, развернув ступню вовнутрь. Ступни обеих ног должны полностью плотно стоять на земле. Корпус необходимо развернуть к выпрямленной ноге. Спина прямая.

Характерные ошибки: пятка согнутой ноги оторвана от земли, корпус сильно наклонен вперед, ступня выпрямленной ноги развернута наружу, колено согнутой ноги направлено вовнутрь.

ДИНБУ

Стойка динбу является промежуточной стойкой при переходах с блоком.



ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

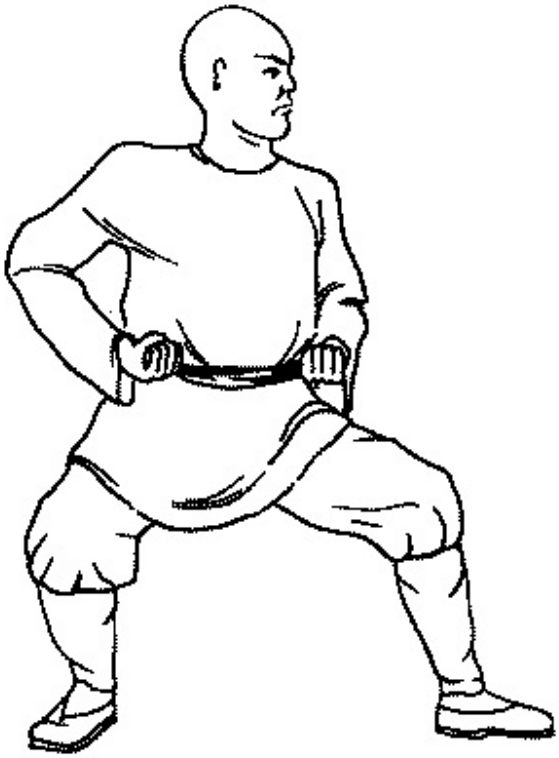
Поставить ноги вместе. Чуть присесть, немного согнув ноги в коленях. Корпус прямой. Стопу одной ноги поставить на кончики пальцев рядом с центром другой стопы, бедро этой ноги должно быть параллельно земле. Центр тяжести – на ноге, которая полностью стоит на земле.

Характерные ошибки: ступни ног расставлены в стороны, корпус наклонен вперед, ступня касается земли не пальцами, а стоит на носке.

БАНЬМАБУ

Баньмабу в основном используется для уходов с блоком. Также используется как промежуточная при переходе в гунбу с нанесением

удара.



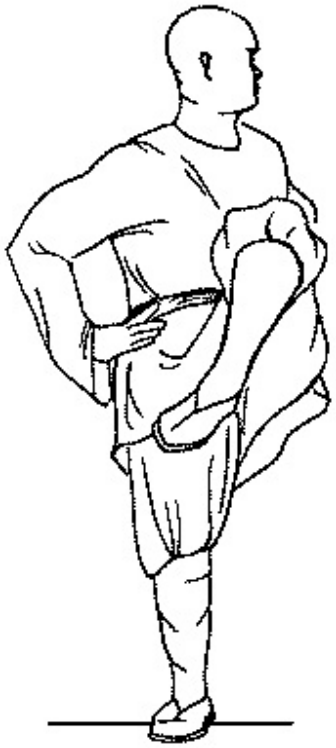
ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

Из стойки мабу развернуть носок ноги наружу под углом 90 градусов. Корпус также немного развернуть в сторону этой ноги.

Характерные ошибки: вес тела переносится на более согнутую ногу, как в сюйбу, корпус сильно наклоняется к развернутой ноге, корпус остается полностью развернутым к фронту.

ДУЛИБУ

Стойка дулибу используется как промежуточная при переходах с блоком и атаках, а также является отличным методом тренировки равновесия.



ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

В позиции динбу поставьте руки на пояс и поднимите ногу, согнутую в колене на уровень груди. Носок оттянут вниз и немного развернут внутрь. Голень перпендикулярна полу. Опорная нога выпрямлена в колене. Живот втянут, спина прямая.

Характерные ошибки: опорная нога согнута в колене, колено поднято недостаточно высоко, носок не оттянут вниз, корпус наклонен вперед или отклонен назад.

ЦЭТИСИПИНХЭН

Используется как промежуточная позиция, а также является эффективным методом тренировки равновесия и силы мышц ног.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

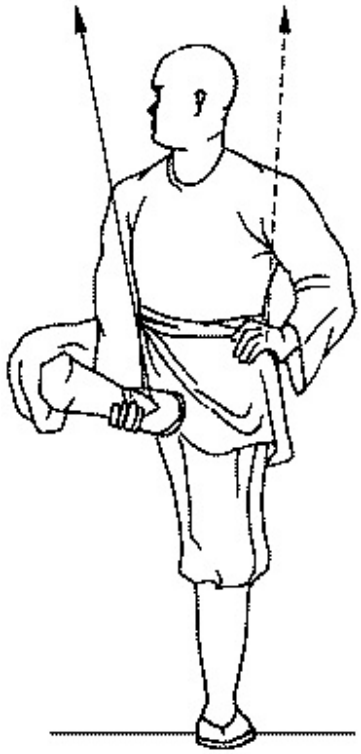
В позиции бинбу поднимите ногу, согнутую в колене, в сторону на уровень груди. Носок оттянут вниз. Опорная нога выпрямлена в колене. Голень перпендикулярна полу. Живот втянут. Спина прямая. Руки на поясе или в положении, указанном на рисунке.

Характерные ошибки: колено не развернуто в сторону, колено поднято недостаточно высоко, опорная нога согнута в колене, носок не оттянут вниз, корпус наклонен вперед или отклонен назад.

ЧЯОТЯНЬДЭН

«СТОПА, ПОДПИРАЮЩАЯ НЕБО»

Используется в основном как тренировочный метод для развития равновесия и эластичности мышц ног.



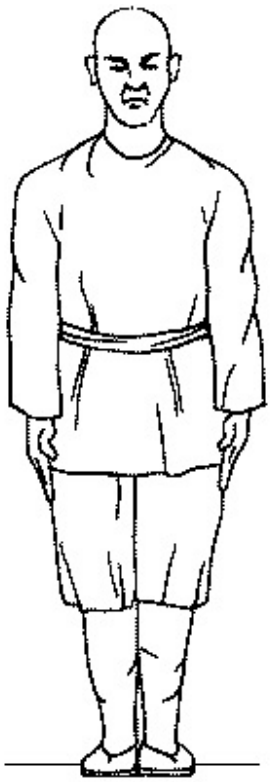
ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

В позиции бинбу поднимите ногу, согнутую в колене, так, чтобы голень была параллельна полу. Одноименной рукой возьмите стопу обратным хватом изнутри и выпрямите ногу вертикально вверх. Одновременно другой рукой выполните движение лянчжжан. Носок поднятой ноги оттянут к себе. Опорная нога выпрямлена. Спина прямая.

Характерные ошибки: поднятая нога согнута в колене, не прижата к корпусу, опорная нога согнута в колене, спина согнута.

БИНБУ

Ноги вместе, вес тела равномерно распределен на обе ноги, спина прямая.



БУФА
ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В СТОЙКАХ

Уже говорилось о том, что основным способом отработки стоек являются передвижения в стойках. Задача заключается в том, чтобы научиться переходить из одной стойки в любую другую. Исходя из этого, инструктор может сам составить схему передвижения обучающихся. Главное в ходе отработки – необходимо точно отслеживать положение корпуса. Ошибкой будет если инструктор начнет увеличивать скорость передвижения в стойках. Здесь важно правильное положение корпуса, позиций рук и ног. Например, схема: мабу – баньмабу – гунбу – динбу – мабу – и т.д.

Выполнение: в стойке мабу на счет «раз» левая нога, с одновременным разворотом стопы, отводится в сторону на линию движения (стойка баньмабу), на счет «два» – разворот бедра с одновременным переносом веса тела на впередистоящую ногу (гунбу), на счет «три», не поднимаясь, подносим правую ногу к середине стопы левой (динбу), на счет «четыре» разворачиваемся на левой ноге влево на 90 градусов, одновременно правую ногу переносим (ступней вперед) по направлению движения (мабу) и т.д. Другой вариант: динбу – пубу – гунбу – диньбу – пубу – гунбу и т.д.

В этой схеме следует обратить внимание на то, чтобы ступня при переходе в пубу сначала была поднесена к колену, а затем, как бы подрубая ногу противника, вынесена вперед и поставлена в исходное положение.

Также важно, чтобы ученик при переходе из пубу в гунбу перемещал корпус по линии движения, не отклоняясь в сторону.

После того, как освоена техника передвижения в стойках по направлению вперед, необходимо отрабатывать технику передвижения назад. Например: из левосторонней стойки гунбу вес тела переносится на правую ногу с одновременным подтягиванием левой ноги к стопе правой (сюйбу), далее носок левой ноги подставляется к середине

ступни правой ноги (динбу), левая нога отставляется назад, вес тела остается на правой ноге (правосторонняя стойка гунбу) и т.д. Схемы передвижения можно составлять любые.

Характерная ошибка при передвижении: перемещение центра тяжести вверх и вниз. Зрительно это наблюдается по движению головы, голова должна перемещаться на одной линии во время передвижений (за исключением стойки пубу).

ЦЗЮГУНБУ

ОТРАБОТКА ПЕРЕДВИЖЕНИЙ ПО ПРИНЦИПУ «ДЕВЯТИ ДВОРЦОВ»

Передвижения отрабатываются на сетке из девяти квад-ратов(3х3) или на девяти столбах. Обучаемый находится в 5 квадрате (динбу). Ученик последовательно передвигается в стойках, используя квадраты(столбы) для постановки ног.

3	4	9
2	5	8
1	6	7

Основное правило «Девяти дворцов» – где бы ни был относительно 5-го квадрата, всегда должен стоять к нему лицом или боком.

Например: в 5-м квадрате – динбу, левая нога в 3-й квадрат – сюйбу, правая во 2-й – мабу, левая во 2-й – динбу, левая в 9-й – пубу, перенос центра тяжести – гунбу, правую в 5-й – сюйбу, правую в 4-й – мабу и т.д. Обучающийся должен, используя различные стойки, «побывать» в каждом квадрате и ни разу при этом не оказаться спиной

к 5-му квадрату. В процессе обучения надо добиваться легкости передвижения по квадратам(столбам) и правильности соблюдения стоек.

После изучения темы «Техника работы руками» к передвижениям добавляются удары руками и защита. При этом необходимо помнить правило – противника заманивают в свой 5-й квадрат и там его атакуют. Техника самозащиты в шаолиньцюань не предусматривает «уничтожения противника на его территории».

Передвижения по принципу «Девяти дворцов» отлично развивают пространственную координацию, что очень важно при изучении техники традиционного ушу.

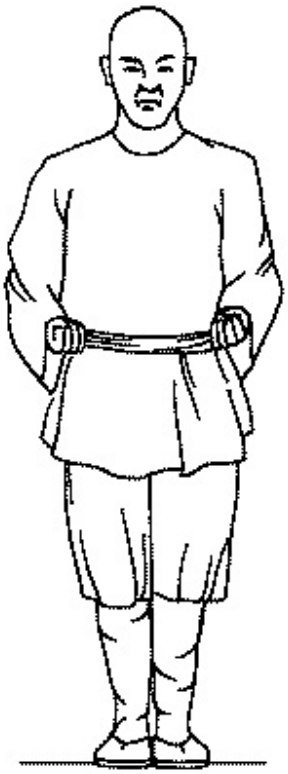
ТЕХНИКА ПОДСКОКА

Для шаолиньцюань очень характерным является передвижение подскоком. Подскок всегда заканчивается ударом руки или уходом вниз. Как правило, подскок выполняется из стоек баньмабу и гунбу.

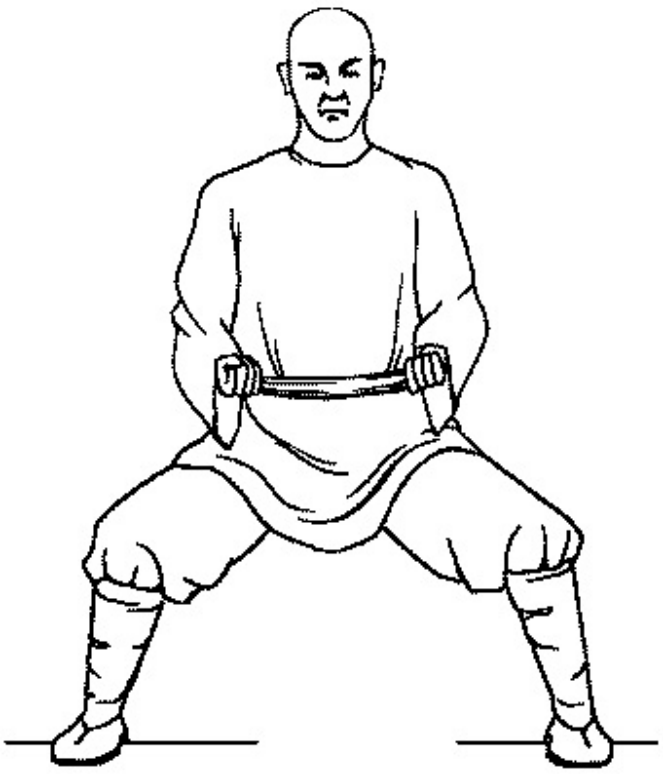
Необходимо объяснить обучающимся, что при подскоке корпус начинает движение первым, а затем двигаются ноги, стоящая сзади нога ставится на место стоящей впереди шагом, но не путем скольжения вдоль земли.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

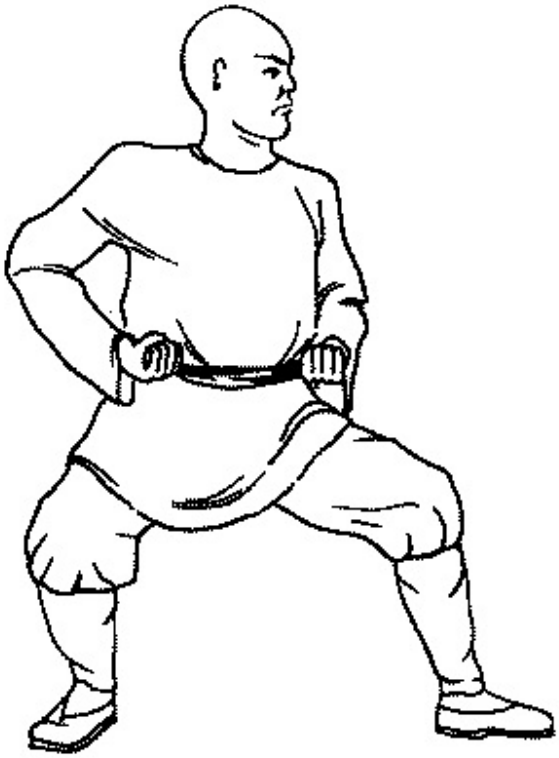
В стойке баньмабу корпус начинает движение вперед, стоящая сзади нога отрывается от земли и траекторией движения вверх-вперед-вниз ставится на место другой ноги, в тот же момент стоящая впереди нога делает шаг вперед. Подскок должен осуществляться быстро, так как основная задача данного передвижения – быстрое сокращение дистанции.



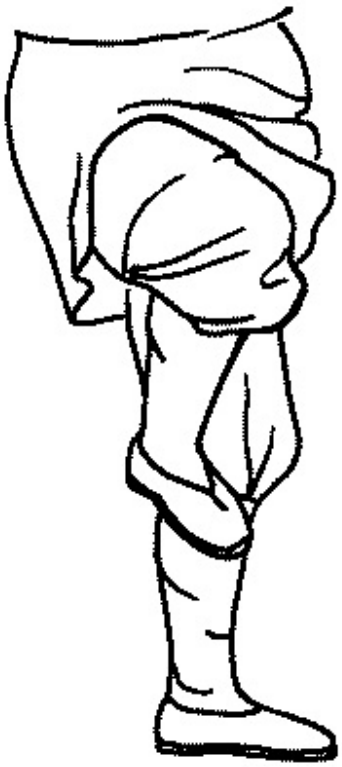
Бинбу



Мабу

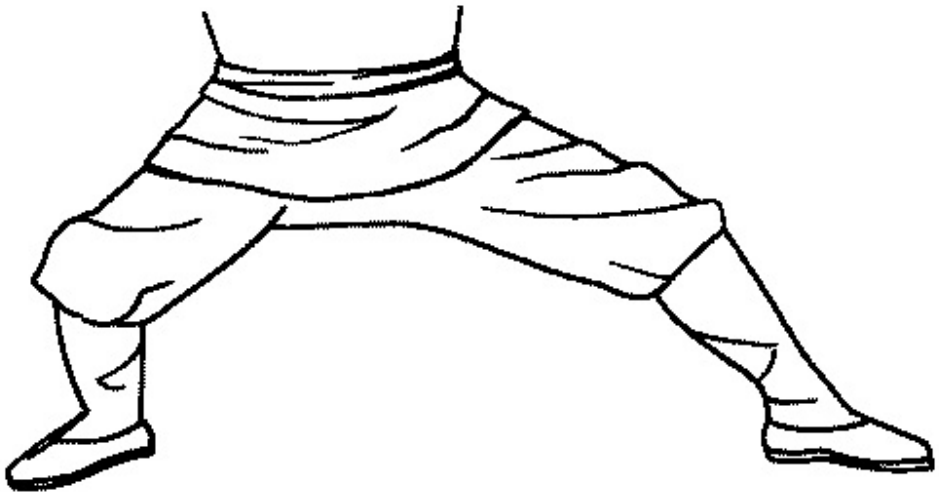


Баньмабу



Шаг левой ногой вперед

Шаг правой ногой на место левой



Баньмабу

Отработка данного передвижения делается в следующем порядке:

Основные ошибки: ступни двигаются параллельно земле, смена ног происходит методом подбивания одной ступней другую, ноги в движении опережают корпус, в ходе подскока корпус поднимается вверх, а затем вниз.

ШОУФА
ТЕХНИКА РАБОТЫ РУКАМИ

Основная задача для обучающихся – научиться проводить грамотно и четко быстрый удар рукой, координируя его с движением бедер. На начальном этапе обучения не надо вкладывать в удар силу.

Перед отработкой ударов необходимо объяснить обучающимся термин «рука должна быть выпрямлена и в то же время не выпрямлена».

Делается это следующим образом: обучающиеся поднимают прямо перед собой одну руку, полностью ее выпрямляют, сжимают кулак и напрягают в этом положении руку. Затем полностью ее расслабляют. Необходимо при этом обратить внимание обучающихся на то, как при расслаблении рука согнулась в локте, именно такое положение локтя должно быть в конечной фазе удара. В ходе отработки ударов инструктор должен постоянно контролировать положение локтя.

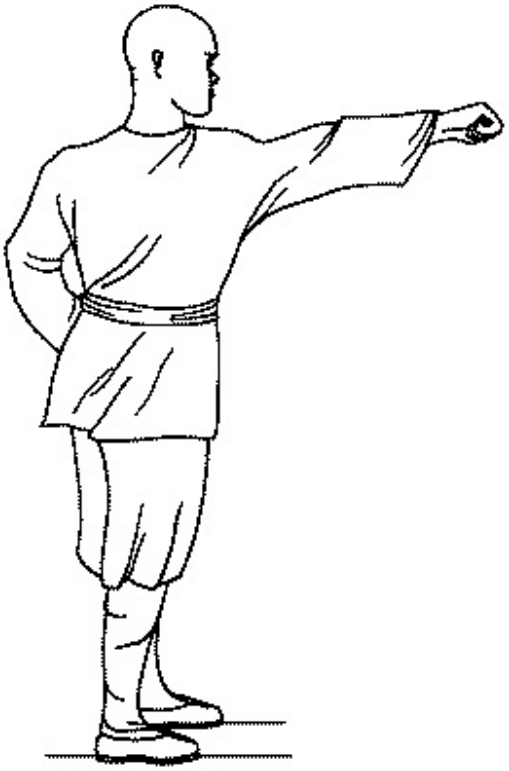
ЧУНЦЮАНЬ ПРЯМОЙ УДАР КУЛАКОМ

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

В позиции кайлибу (ноги на ширине плеч), кисти рук сжаты в кулаки (центр кулаков направлен вверх) и находятся на поясе. Немного подав вперед правое бедро с одновременным поворотом корпуса, произвести прямой удар кулаком правой рукой. Кулак при этом в последней четверти пути совершает вращение внутрь на 180 или 90 градусов (центр ладони повернут вниз – фуцюань, вбок – чжэньцюань). На всей траектории движения рука должна быть расслаблена и напрягается она непосредственно перед соприкосновением с целью. Особо необходимо обратить внимание на формирование кулака и положение кисти.

Пальцы плотно сжаты, большой палец накладывается на остальные пальцы сверху. Кулак образует с предплечьем прямую

линию, что предотвращает повреждение лучезапястного сустава. Вытянутая рука слегка согнута в локте, локоть направлен вниз. При завершении движения кулак не должен двигаться в стороны или вверх-вниз. Плечи опущены, спина прямая. Импульс силы берет свое начало в пятках, направляется поясницей через плечо, локоть и кисть в точку приложения силы – фронтальная часть кулака (цюаньмянь). При ударе делается выдох, напрягая низ живота.



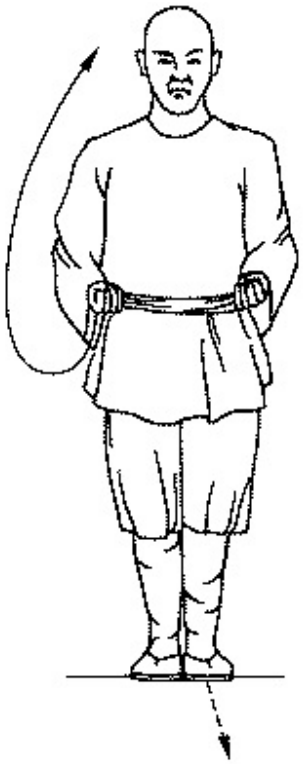
ГУАНЬЦЮАНЬ

УДАР КУЛАКОМ СБОКУ

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

Техника выполнения удара аналогична удару чунцюань, за исключением конечной фазы. В момент начала разворота кулака он одновременно уходит с прямой линии атаки, делая дугу наружу-вовнутрь, поражая цель сбоку.

Данный удар широко используется в шаолиньцюань, являясь очень эффективным из-за необычной траектории нанесения удара.



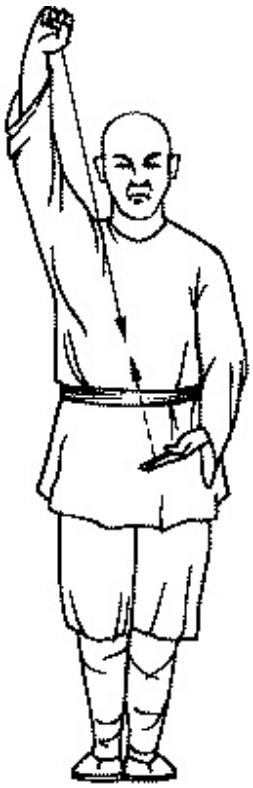
ЦЗАЦЮАНЬ

УДАР ТЫЛЬНОЙ ЧАСТЬЮ КУЛАКА СВЕРХУ ВНИЗ

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

В позиции бинбу (ноги вместе), кисти рук сжаты в кулаки (центр кулаков направлен вверх) и находятся на поясе. Поднимите вверх выпрямленную в локте правую руку. Тыльная часть кулака развернута назад. Левую руку развернуть ладонью вверх. Опустите правую руку вниз и выполните удар тыльной частью кулака по ладони левой руки. В момент удара центр тяжести опустить вниз, ноги согнуть в коленях. Спина прямая. Точка приложения силы – тыльная часть кулака. При ударе делается выдох, напрягая низ живота.

Основные ошибки: спина согнута, перемещение центра тяжести вниз и удар выполняются не одновременно, слабый звук при ударе кулака о ладонь.



ТУЙЧЖАН

ПРЯМОЙ УДАР ЛАДОНЬЮ

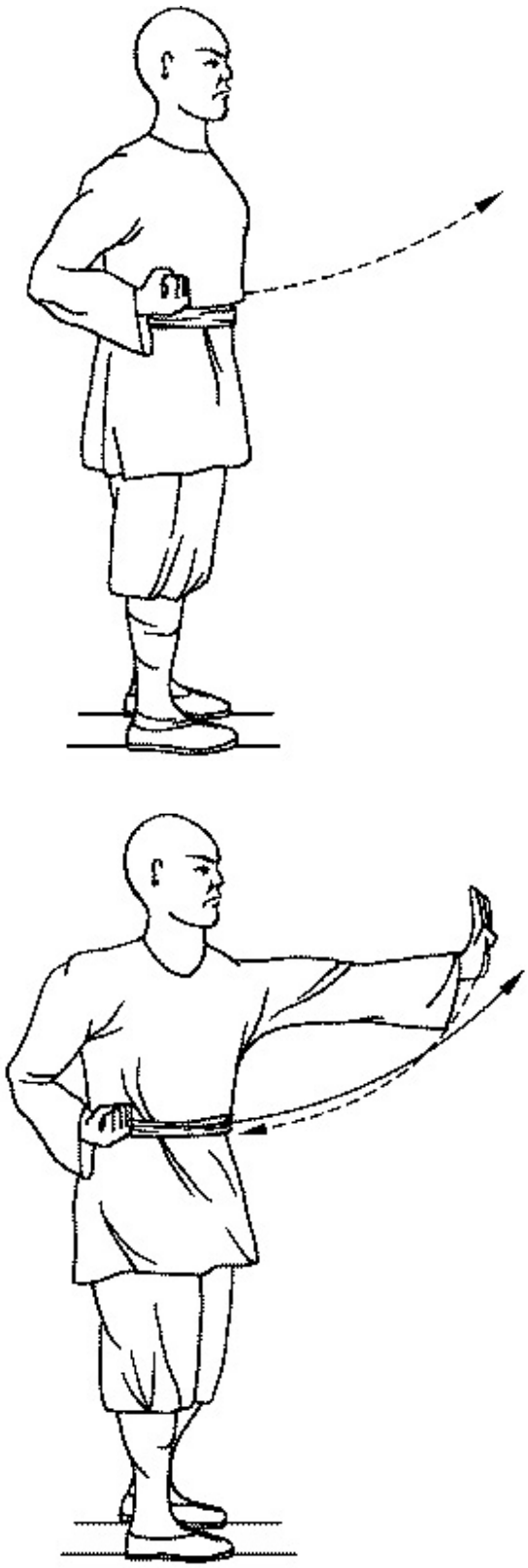
ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

Удар делается так же, как чунцюань, только удар производится ладонью. Точка приложения силы – нижняя часть ладони и ее внешний край.

Отработка данных ударов должна производиться медленно, как бы передавая силу по траектории: пятка-поясница-плечо-локоть-кисть.

В ходе тренировок необходимо отрабатывать удары двумя руками поочередно. Например: наносится удар правой рукой, затем удар левой рукой производится с одновременным движением правой руки назад, которая возвращается по той же траектории, как и при нанесении удара. Необходимо следить за тем, чтобы движение вперед одной руки и движение назад другой были одновременны.

Основные ошибки: поднятые плечи, не правильно сформированный кулак, рука начинает движение раньше чем бедро, локоть ударной руки разворачивается наружу.



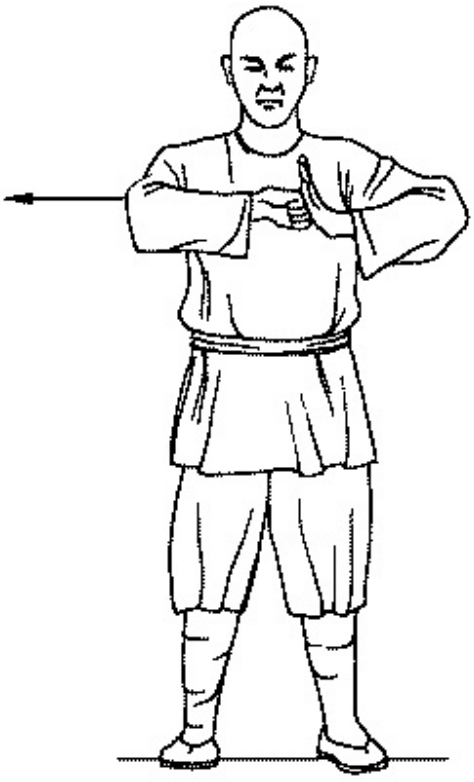
ДИНЧЖОУ

УДАР ЛОКТЕМ В СТОРОНУ

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

В позиции кайлибу (ноги на ширине плеч), кисти рук сжаты в кулаки (центр кулаков направлен вверх) и находятся на поясе. Согните правую руку в локтевом суставе и поднимите на уровень груди. Ладонь левой руки уприте в кулак правой. Выполните удар локтем правой руки в сторону. В момент удара вес тела перемещается на правую ногу. Движение сопровождается выдохом, напрягая нижнюю часть живота.

Основные ошибки: выполнение удара и перемещение веса тела на правую ногу не скоординированы, маленькая амплитуда движения локтя.



ТУЙФА
ТЕХНИКА РАБОТЫ НОГАМИ

Перед отработкой данной техники необходимо обучающимся объяснить, что во время выполнения махов и ударов опорная нога должна быть немного согнута в колене.

Изучение техники производится на месте, а отработка – в движении. Прежде чем приступить к отработке техники в движении, инструктор должен научить обучающихся движению с подшагом. Порядок выполнения подшага: после нанесения удара выпрямленная нога опускается на землю и ставится на носок. Затем, подавая корпус вперед, этой же ногой делается короткий шаг (на длину ступни), после чего вес тела переносится на эту ногу и наносится удар другой ногой.

Исходное положение для выполнения большей части техники ног следующее: стойка бинбу, спина прямая, ровные не поднятые плечи, руки разведены в стороны на уровне плеч, пальцы сомкнуты, ребра ладоней направлены в стороны, голова не наклоняется ни вперед ни назад.

ЧЖЕНТИТУЙ ПРЯМОЙ МАХ НОГОЙ

Главной задачей инструктора на первом этапе является отработка правильного положения корпуса во время выполнения маха.

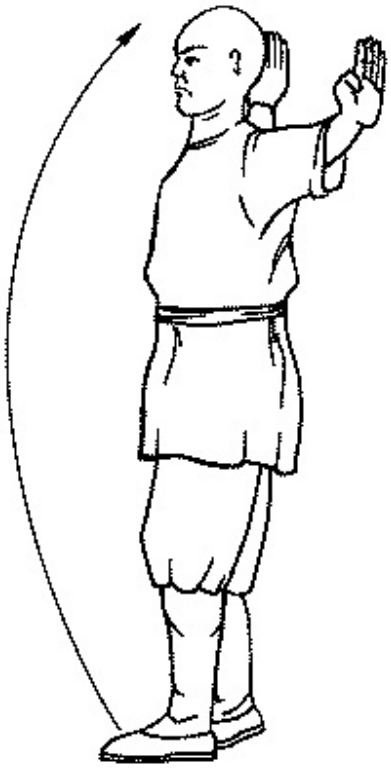
ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

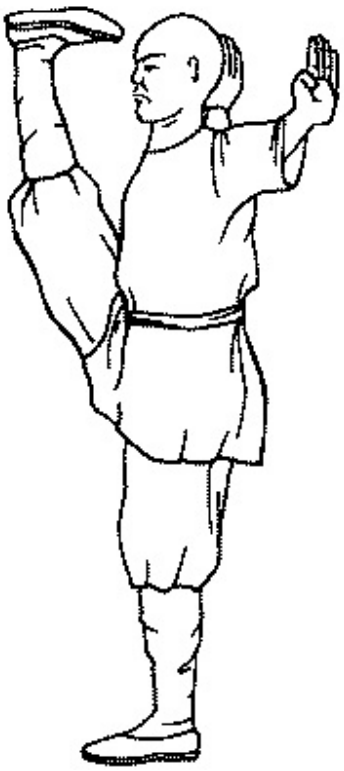
Из исходного положения сначала сделать небольшой подшаг. Затем другой ногой сделать мах вверх.

Носок маховой ноги в момент подъема оттянут к себе. Обратить внимание на то, чтобы пятка опорной ноги не отрывалась от земли. Нога опускается по той же траектории, что и поднималась. В момент опускания ноги носок оттягивается от себя, нога ставится на носок без сильного хлопка (т.е. без грохота и стука, таким образом, нога контролируется на всем протяжении маха, а центр тяжести при этом остается на опорной ноге). Обучающийся не должен обращать

внимание на высоту маха (допускается мах на высоту уровня живота). Грудь должна быть подана вперед, а живот поджат.

Основные ошибки: нога, совершающая мах, гнется в колене, носок маховой ноги не натянут на себя, пятка опорной ноги отрывается от земли, корпус гнется в пояснице, руки расслаблены и опущены, поднятые плечи, во время маха бедро подается вперед, раскачивание корпуса, нога ставится не на носок, а на всю ступню.





ЦЭТИТУЙ

БОКОВОЙ МАХ НОГОЙ

При разучивании данного маха у обучающихся вызывает затруднение синхронная работа рук и ног. Поэтому инструктору сначала необходимо отработать движения ног, затем – движения рук, а после этого соединить все в одно целое.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

Из исходного положения сделать подшаг правой ногой, развернуть корпус на 90 градусов влево по направлению к движению. При этом ступни ног проворачиваются, а пятка левой ноги отрывается от земли. После этого правая нога делает вертикальный мах снизу вверх и обратно в плоскости движения. Маховая нога и корпус должны

находиться на одной линии, таз не должен выходить назад, допускается высота маха на уровень чуть выше поясницы.

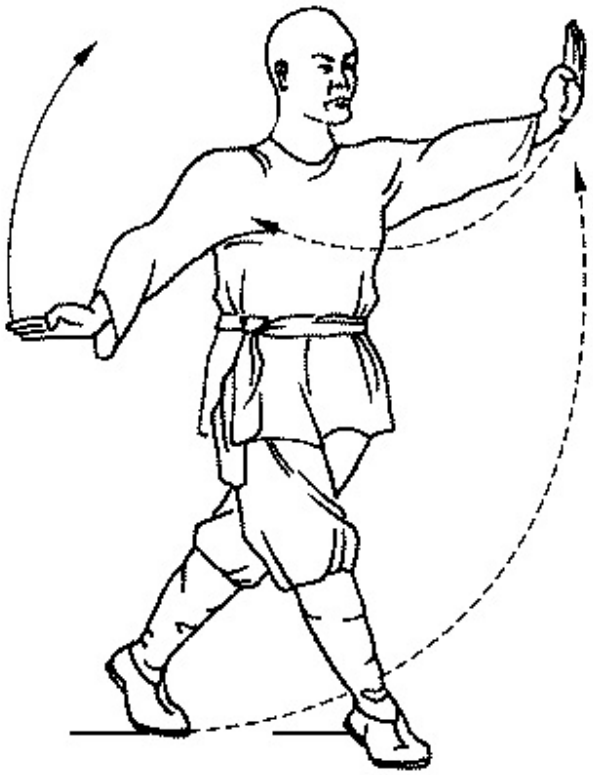
Корпус к ноге не наклоняется, носок маховой ноги натянут на себя во время подъема и оттянут от себя при движении вниз.

Руки, одновременно с разворотом корпуса, двигаются по окружности (в данном случае левая – вниз, правая – вверх.)

При махе правой ногой левая рука идет вверх и полностью выпрямляется в локте, а правая рука идет вниз, и наоборот. Ладони напряжены.

Важный момент при отработке маха – это направление взгляда. В начале маха взгляд направлен в ту сторону, куда делается мах, в момент максимального подъема ноги взгляд поворачивается в сторону, куда обращен корпус (то есть 90 градусов по отношению к направлению движения).

Основные ошибки: корпус сильно наклоняется вперед к ноге, руки согнуты в локте, во время маха пятка опорной ноги отрывается от земли, маховая нога согнута в колене, взгляд направлен вниз или вверх, носок маховой ноги оттянут вперед.



ВАЙБАЙТУЙ

МАХ НОГОЙ НАРУЖУ

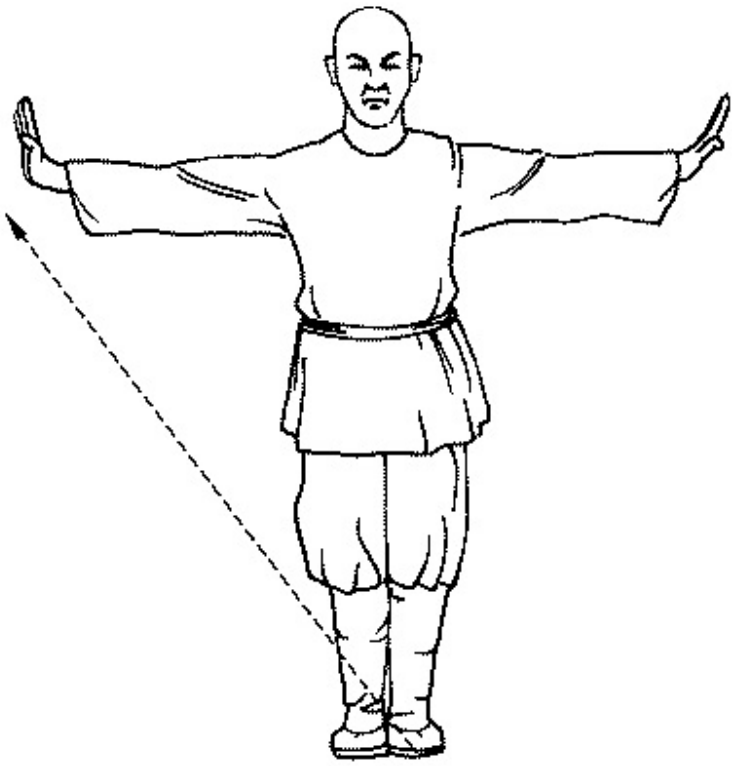
ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

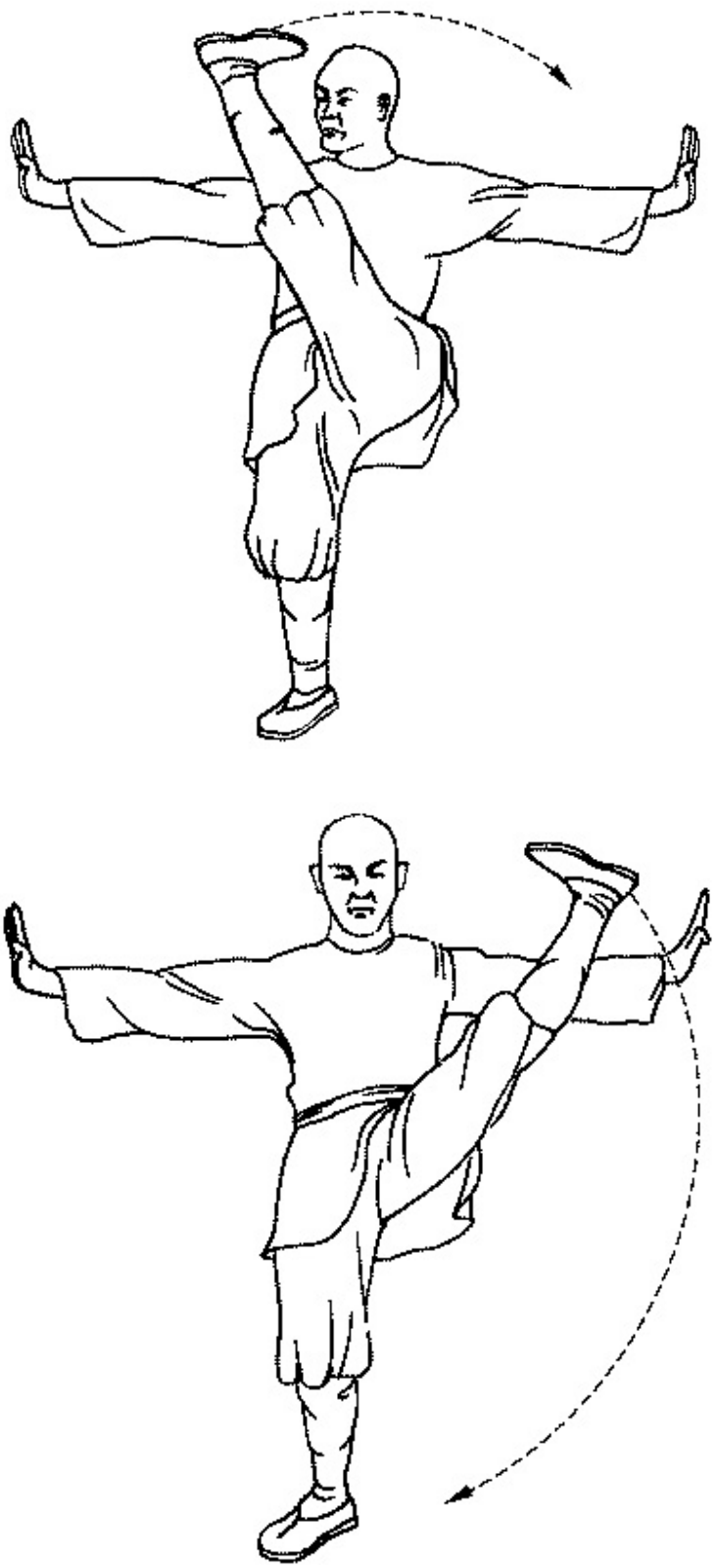
Из исходного положения сделать подшаг правой ногой, перенести вес тела на эту ногу, затем сделать мах левой ногой по дуге вправо-вверх-влево-вниз, пересекая в начале движения вертикальную центральную линию корпуса. Нога ставится либо на уровне ступни опорной ноги, либо немного сзади.

Корпус чуть наклонен вперед. Требования к корпусу такие же, как и к чжентитуй.

Основные ошибки: маховая нога ведется не по окружности, а по прямой линии, раскачивание корпуса, проворачивание во время маха

опорной ноги.





ЛИХЭТУЙ

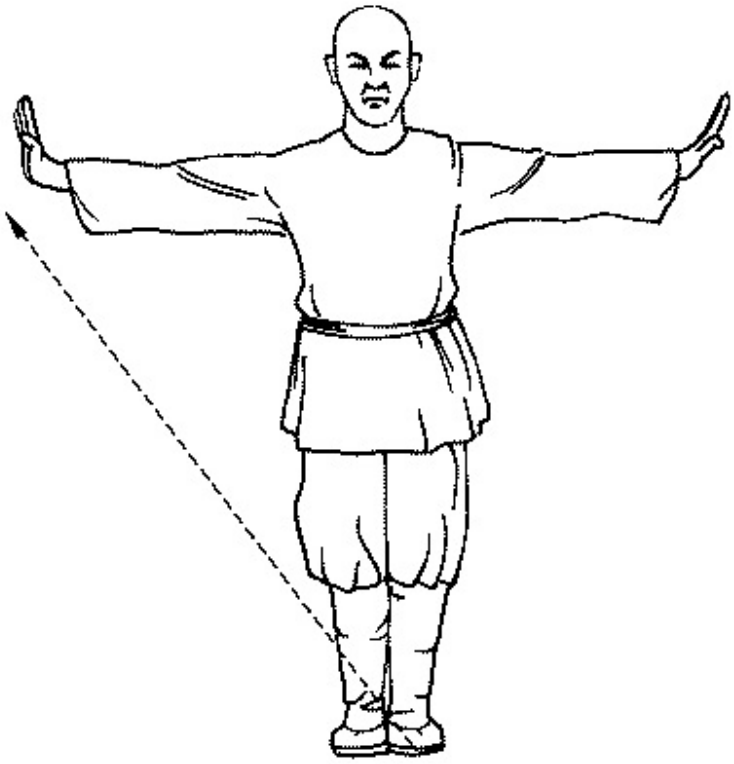
МАХ НОГОЙ ВОВНУТРЬ

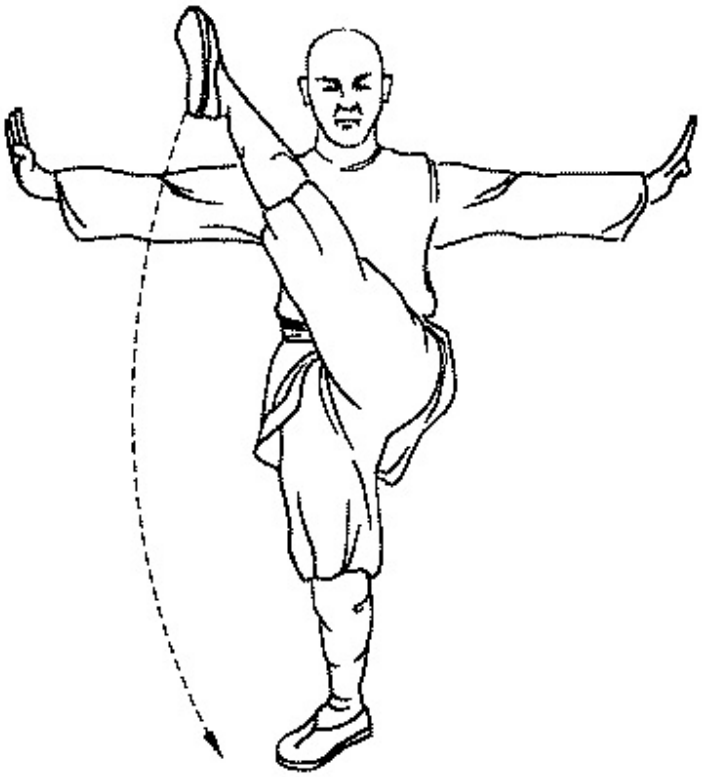
ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

Из исходного положения сделать подшаг правой ногой, затем сделать мах левой ногой по дуге вверх-влево-вниз, т.е. круговой мах ногой вовнутрь. Ступня ноги ставится либо на уровне ступни опорной ноги, либо немного сзади.

Обратить внимание на формирование стопы: носок натянут, при этом подошва ступни разворачивается вовнутрь. Допускается небольшой разворот корпуса при махе. Спина прямая.

Основные ошибки: движение ноги не по дуге, а по диагонали, разворот опорной ноги во время маха, раскачивание корпуса.





ТАНЬТУЙ

ХЛЕЩУЩИЙ УДАР

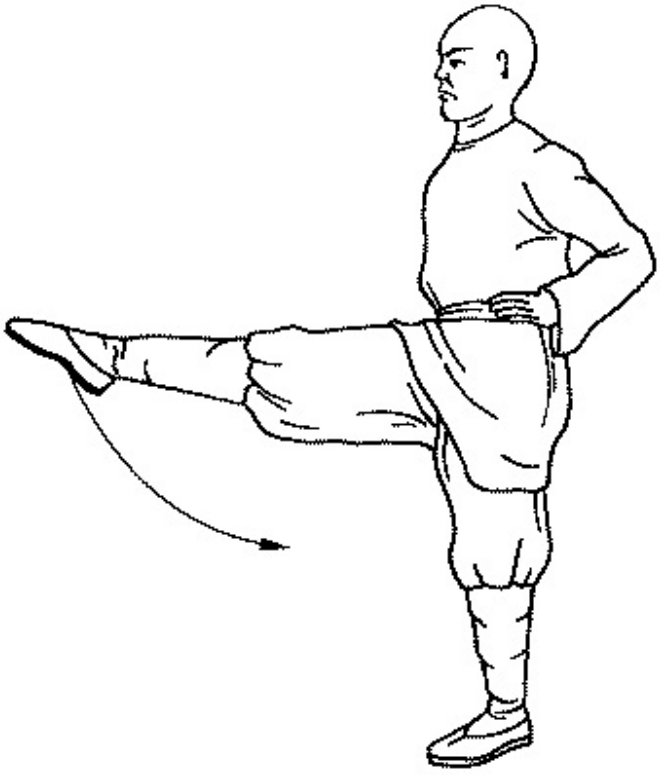
Этот удар наносится на уровне не выше низа живота. Точка атаки – пах, низ живота.

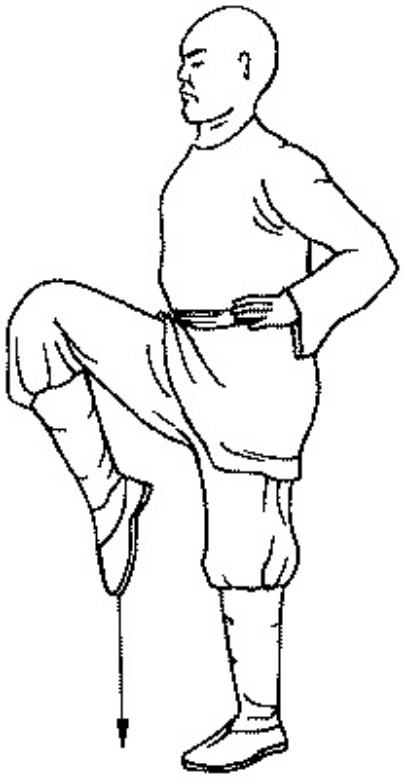
ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

Из стойки бинбу ударную ногу, согнутую в колене, поднять так, чтобы бедро было параллельно полу. Затем движением голени снизу-вверх распрямить ногу, носок оттянут. Удар должен быть хлестким. Чтобы обучаемые это поняли, инструктор может сделать такое сравнение – представьте, что на носке сверху лежит кусок мокрой земли и его необходимо стряхнуть. Точка приложения силы – подъем стопы. Голень и бедро находятся на одной линии.

Обратить особое внимание на то, чтобы в момент удара живот и таз не подавались вперед. Отработка данного удара на месте делается на три счета. На счет «раз» поднимается колено, на счет «два» наносится удар, на счет «три» нога опускается на землю. При отработке в движении, после постановки ноги на землю делается подшаг, после чего выполняется удар другой ногой и т.д.

Основные ошибки: удар наносится слишком высоко, носок ноги не оттянут, колено опорной ноги выпрямлено, пятка опорной ноги оторвана от пола, таз при ударе выносится вперед, корпус заваливается назад.





ДЭНТУЙ

УДАР ПЯТКОЙ

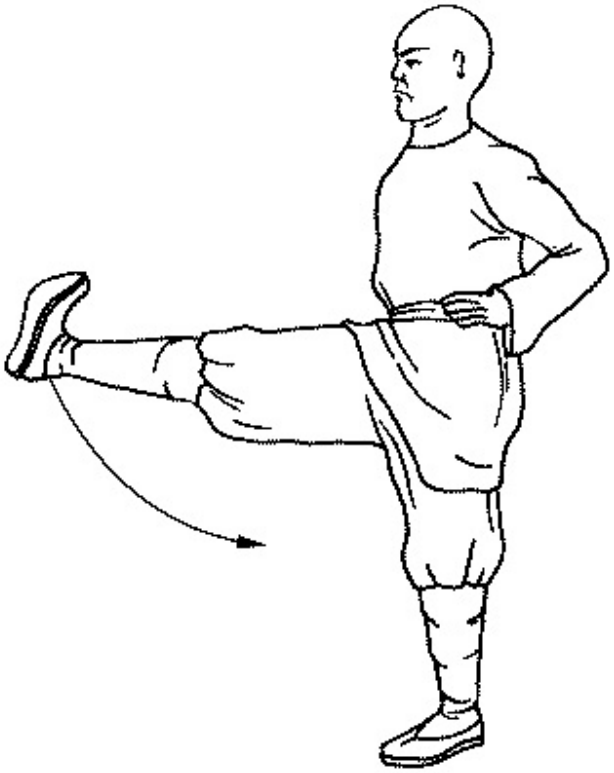
Перед изучением данного удара инструктор должен объяснить обучающимся, что данный удар проводится с близкого расстояния, не дальше вытянутой руки. Удар проникающий и наносится, как правило, в живот. Поэтому при нанесении удара очень важно как можно ближе к груди поднять колено ударной ноги.

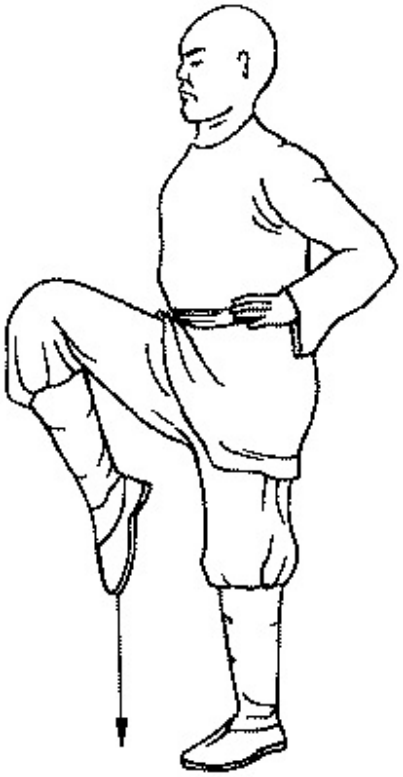
ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

Из стойки бинбу ударную ногу, согнутую в колене, поднять таким образом, чтобы колено как можно ближе было поднесено к груди. После этого наносится удар пяткой вперед в горизонтальном направлении. Носок стопы оттянут на себя, точка приложения силы – пятка. Живот во время удара вперед не подается.

Отработка удара по разделениям на три счета производится также как и при отработке удара таньтуй. Для того, чтобы приучить обучающихся к правильной траектории движения ноги при ударе, можно использовать следующий метод. Перед обучающимся на расстоянии вытянутой руки натягивается веревка на уровне живота. После чего производится отработка удара через веревку.

Основные ошибки: колено перед ударом не поднимается, из-за чего удар идет снизу-вверх, живот при ударе подается вперед и корпус «проваливается» за ногой, удар основанием пальцев при недостаточном оттягивании на себя носка ступни, согнутое колено опорной ноги, пятка опорной ноги отрывается от земли.





ФЭЙЦЗЯО

ОДИНОЧНЫЙ ХЛОПОК ПО НОГЕ

Данное маховое движение является подготовительным упражнением к прыжку тэнкунфэйцзяо.

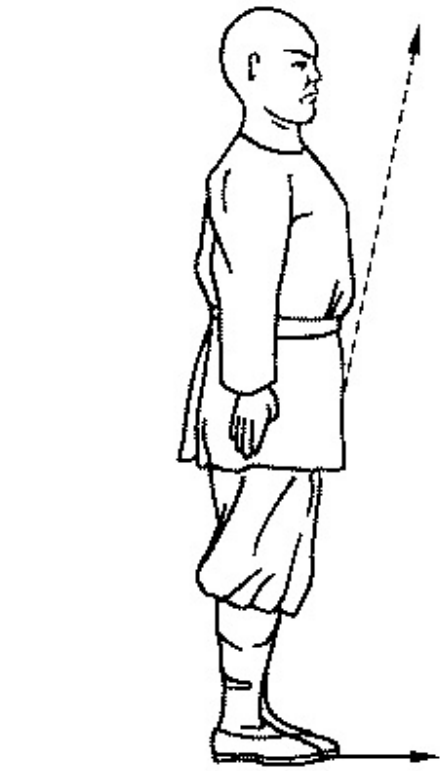
При выполнении даньпотуй особое внимание необходимо обращать на синхронизацию движений.

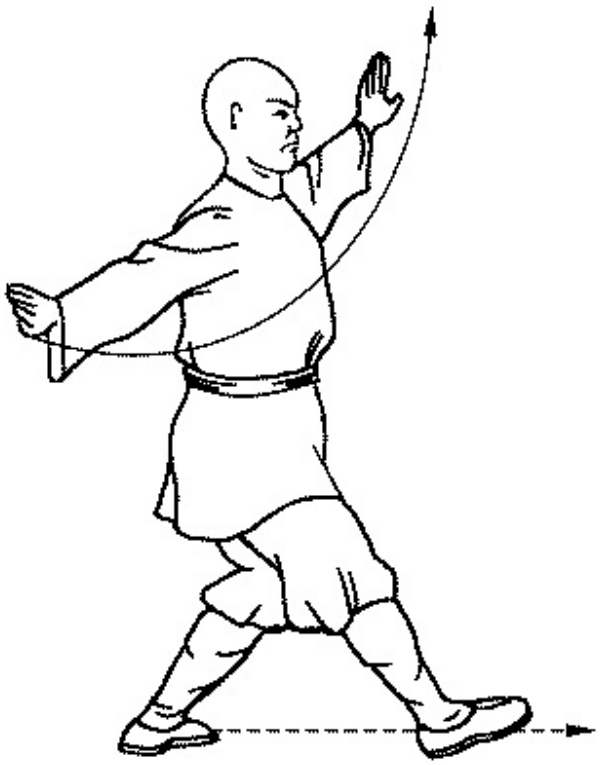
ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

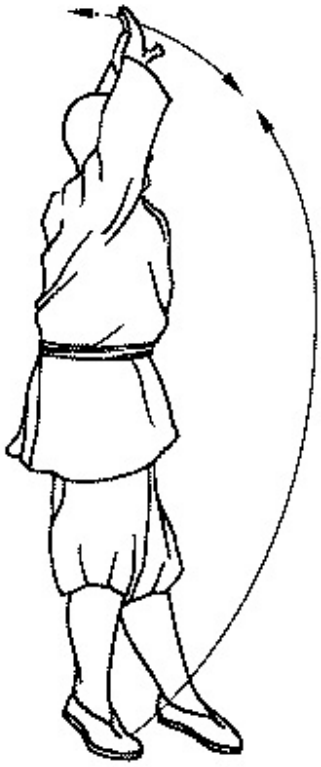
Из исходного положения делается подшаг левой ногой, вес тела переносится на левую ногу. Одновременно корпус поворачивается направо на 90 градусов, а правая рука двигается по дуге назад-вниз-вверх и делает хлопок ладонью снизу по ладони левой руки. Далее правая нога делает мах вверх с оттянутым носком. Правая ладонь после удара по левой ладони, бьет по подъему правой ноги. После хлопка руки разводятся в стороны, правая нога опускается на носок. Должно четко прослушиваться два хлопка. Взгляд наблюдает за ладонью правой руки во время ее движения, затем – за точкой хлопка. Хлопок по ноге делается на уровне не ниже живота. Спина прямая.

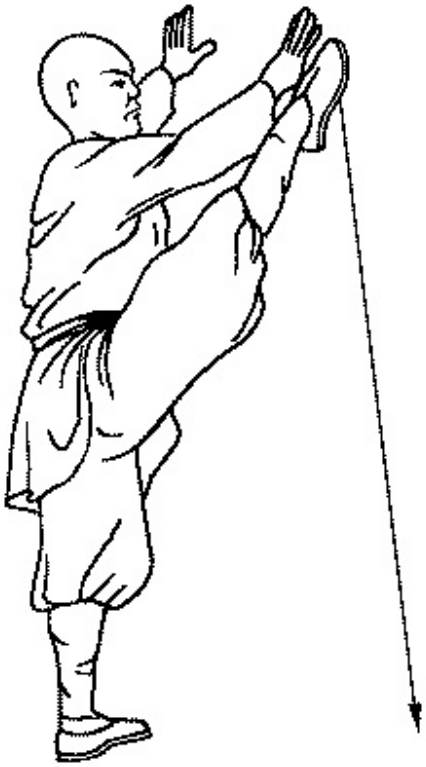
Инструктор должен следить за тем, чтобы обучающийся передвижение делал набеганием на маховую ногу. Корпус должен идти грудью вперед. Хлопок по ноге должен производиться не рукой, а всем корпусом.

Основные ошибки: движение вялое, без набегания, корпус заваливается назад, пятка опорной ноги отрывается от земли, спина согнута, ладонь сложена лодочкой, корпус, сгибаясь в пояснице, идет к ноге, руки после постановки правой ноги на землю остаются перед собой.









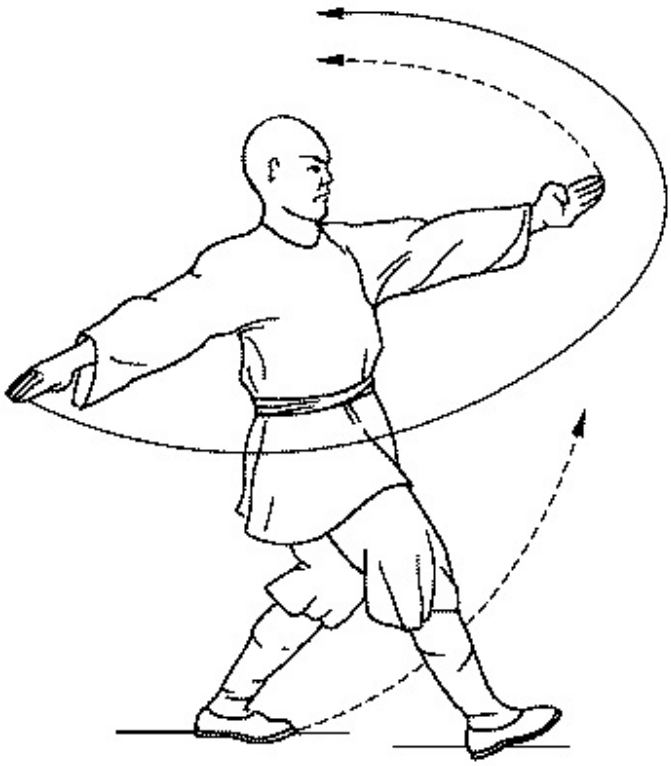
ТЭНКУНФЭЙЦЗЯО

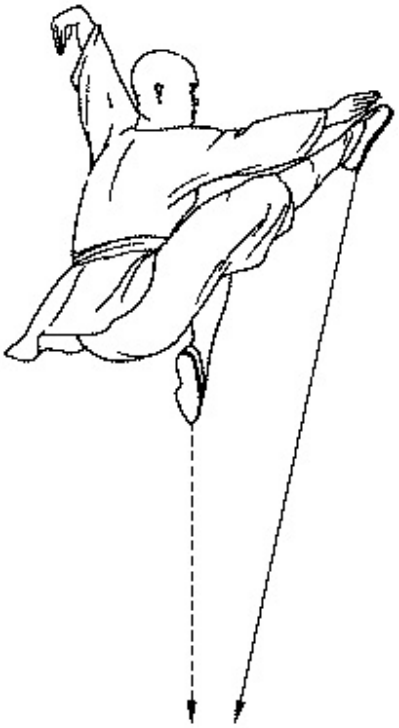
ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ

Из позиции бинбу сделайте шаг вперед правой ногой. Одновременно левой рукой выполните мах вперед-вверх, а правой – назад-вверх. Выполните мах левой ногой вверх с одновременным махом правой рукой вверх. Тыльная часть правой руки выполняет хлопок по ладони левой. В этот момент оттолкнитесь правой ногой и выпрыгните вверх. Левую ногу согните в колене и одновременно выполните активный мах правой ногой, выполняя хлопок подъемом стопы по ладони правой руки. Одновременно левую руку отведите назад. Кисть левой руки принимает положение гоушоу. Приземлитесь на обе ноги и примите позицию бинбу.

Характерные ошибки: хлопок руками не вертикально над головой, слабый мах левой ногой, левая нога сгибается в колене не резко и не с

максимальной амплитудой, во время удара колено левой ноги опускается вниз, ниже уровня правой ноги, удар выполняется ниже уровня груди, слабый хлопок стопой по ладони.





ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

1. Соблюдать принцип «от простого к сложному». При обучении начинающих базовым упражнениям и движениям необходим постепенный переход «от простого к сложному». Например, освоение высокого маха ногой можно начинать с освоения низких махов, затем увеличивать амплитуду движений; сначала выполнять движение с незначительной скоростью и силой, постепенно добиваясь их увеличения. Если с самого начала выполнять движение слишком сильно, с максимальной амплитудой или слишком быстро, легко травмировать мышцы или сухожилия. Поэтому усложнять движения надо постепенно, соответственно росту технического мастерства и улучшению подготовки.

Освоив отдельные движения, можно переходить к изучению комбинаций. При отработке основной техники особое внимание следует уделять согласованности движений рук, ног, корпуса, взгляда, кроме того, необходимо обращать внимание на связанность отдельных движений между собой. Это создает хорошую базу для освоения комплексов.

2. Заниматься регулярно и без перерывов. Человеческое тело подчиняется одной закономерности: все органы во время интенсивной нагрузки должны потреблять определенное количество энергии. Чем больше энергии потребляется, тем больше проявляется восстановительная функция после физических нагрузок. Если тренировки проводятся регулярно и без перерывов, «потребление» и «восстановление» сбалансированы, растут резервы и совершенствуются все системы организма, развиваются его функции.

Перерыв в тренировках приводит к заметному регрессу функций органов и двигательных навыков.

3. Не бояться боли.

При освоении базовых упражнений и движений, после интенсивной нагрузки, особенно после упражнений на растягивание или отработке позиций и перемещений, обычно ощущается боль в мышцах. Это нормальное физиологическое явление. Оно не причиняет

вреда здоровью. Эти ощущения появляются в связи с тем, что в процессе выполнения физических упражнений в мышцах накапливается большое количество молочной кислоты. При выполнении упражнений на растягивание раздражаются нервные окончания в мышцах и сухожилиях, и соответствующие сигналы передаются в кору головного мозга – так возникает ощущение тянущей боли.

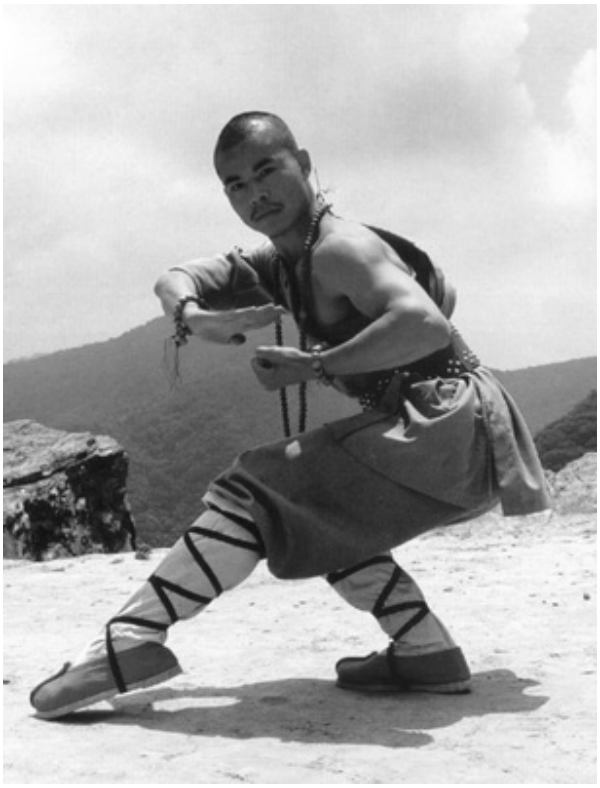
Во время тренировок, в первую очередь, нужен настрой на то, чтобы «не бояться боли, терпеть болевые ощущения – это и есть тренировка сознания, характера и воли. Необходимо преодолевать трудности, которые возникают в ходе тренировок. В то же время необходимо овладеть правильной методикой. Например, перед выполнением упражнений на растягивание надо выполнить пробежку и подготовительные упражнения. После отработки позиций «мабу», «гунбу» и других необходимо выполнить упражнения на расслабление мышц. Кроме того, на те части тела, где ощущается тянущая боль, можно положить теплые компрессы или промассировать их, с тем, чтобы активизировать кровоток и снять болевые ощущения. После регулярных тренировок боли прекратятся. Разумеется, следует избегать перенапряжения. Начиная отрабатывать упражнения, нельзя прилагать чрезмерное усилие, только за счет большого количества повторений «количество перейдет в качество».

4. Правильно выполнять упражнения.

Те, кто приступает к освоению базовых упражнений и движений, должны следить за правильностью их выполнения. Например, выполняя высокий прямой мах ногой в движении, не надо стремиться вывести стопу на уровень лба, для начала ногу можно поднимать не выше пояса. Однако такие требования, как полное выпрямление ноги, прямой корпус, расправленная грудь и т.п. должны выполняться неукоснительно. Если же, боясь боли в связках, с самого начала сгибать ноги или спину, то это отразится на результатах тренировок, овладение данным движением и повышение технического мастерства будут невозможны. Кроме того, необходимо следить за тем, чтобы физическая сила при выполнении движений применялась рационально и своевременно. Выполнение технических действий за счет грубой физической силы также может оказать негативное влияние на рост мастерства.

Раздел III.
ТАОЛУ КАК ОСНОВА ШАОЛИНЬСКОЙ ТРЕНИРОВКИ

ТАОЛУ КАК ОСНОВА ШАОЛИНЬСКОЙ ТРЕНИРОВКИ



Ключевым моментом тренировки во всякой школе ушу является изучение комплексов формальных упражнений – таолу. В классическом шаолиньцюань их насчитывается несколько сотен. Дело, естественно, заключается не в количестве комплексов, а в самой реализации внутренних принципов ушу через особую геометрию движений. Основой таолу является прием (чжао) или форма (ши). Прием может состоять из нескольких (от одного до пяти-семи) движений и имеет вид завершенной композиции. Помимо функций защиты и нападения, прием несет в себе и смысловую, образную нагрузку, что помогает вывести сознание на более сложный уровень взаимодействия с миром. Об этом ярко говорят и названия самих

приемов, например, «Смиренный монах поклоняется Будде» или «Черный дракон выходит из воды».

Однако комплексы представляют собой не просто комбинации приемов, но и определенные принципы (ли), лежащие в основе стиля, в том числе и принципы энергетической работы, умение направлять ци и внутреннее усилие – цзин в ту или иную точку тела.

Комплексы в шаолиньцюань формировались веками, постепенно находя идеальное равновесие между внешним выполнением движения и внутренней регуляцией циркуляции ци. Таолу – это средоточие всех принципов стиля, живое воплощение духа древних мастеров. В этом состоит абсолютная ценность традиционного таолу – ученик ощущает, явственно осознает, что выполняет те же движения, с той же последовательностью и обретает то же внутреннее состояние, что и великие мастера школы. Таким образом происходит преемствование духа через преодоление внешних форм в таолу. Комплексы как бы рассказывают ученику о традиции ушу, делая это в столь необычной, но проникновенной форме.

Подавляющее большинство комплексов в шаолиньцюань выполняются по одной прямой, по принципу «одной линии» (исянь). Известный шаолиньский трактат «Цюаньцзин» так описывал этот принцип: «Удары в шаолиньцюань наносятся по одной линии – изогнутой, но не изогнутой, прямой, но не прямой». Для правильной реализации внешней формы приемов необходимо овладеть пятью способами (у фа). Это работа руками, работа ногами, движения корпусом, стойки и передвижения, способы взгляда.

Традиционно обучение таолу в шаолиньцюань начинается с занятий стилем хунцюань «Красный кулак». Весь стиль хунцюань разделен на два подстиля – «Малый красный кулак» и «Большой красный кулак». Именно в комплексе «Малый красный кулак» были собраны восемнадцать канонических форм Шаолиня – «18 рук архатов», правда, в значительно модернизированном виде. «Малый

красный кулак» сравнительно прост и базируется на ударах ладонями, а также пронзающих ударах пальцами в пах и горло. Движения в комплексе простые и строгие, равное внимание уделяется атаке и защите, предпочтение отдается бою на ближней дистанции.

В современном шаолиньцюань существует множество незначительных модификаций комплекса «Сяо хунцюань», что связано с личными предпочтениями того или иного наставника. Принципиального значения эти модификации не имеют, так как не влияют на структуру и принципы движений. В данной главе приводится традиционный вариант комплекса «Сяо хунцюань», который незначительно отличается от современных модификаций (например, разворот и переход в позицию гунбу (рис. 23, 24, 25) выполняется через позицию мабу, а не позицию пубу, и еще несколько подобных отличий), так как считаем, что этот вариант, как более редкий, будет интересен читателю.

СЯО ХУНЦЮАНЬ МАЛЫЙ КРАСНЫЙ КУЛАК

Юбэйши – подготовительная позиция.

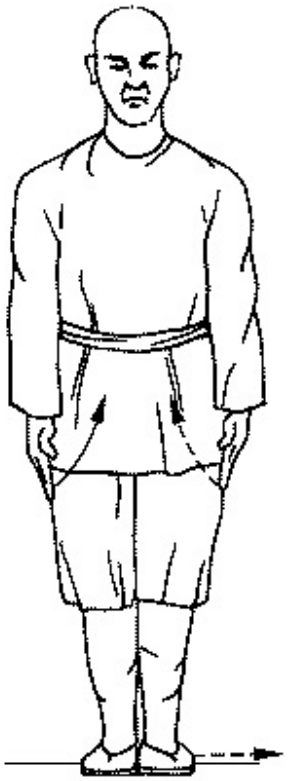


Рис. 1

Позиция бинбу. Руки опущены вдоль тела. Ладони прижаты к бедрам. Взгляд направлен вперед (рис. 1).

1. Циши – начальная форма.

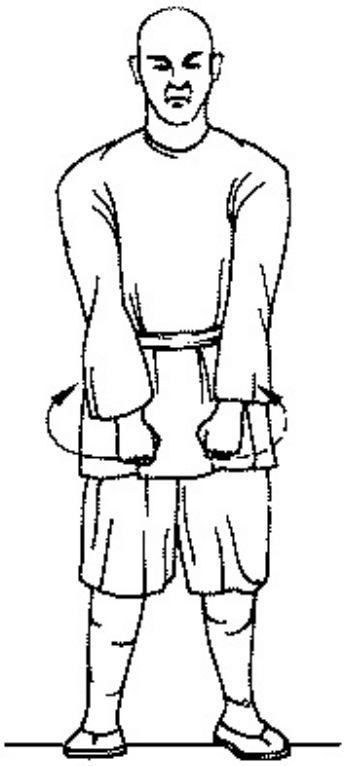


Рис. 2

Позиция кайлибу. Ноги на ширине плеч. Кисти обеих рук сжать в кулаки и поднять на уровень пояса.

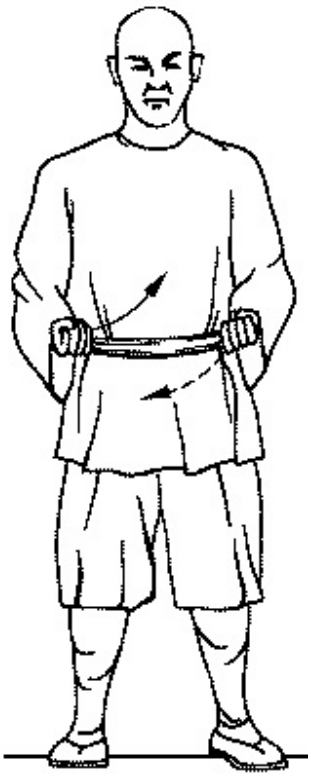


Рис. 3

Центры кулаков направлены вверх. Взгляд направлен вперед (рис. 2, 3).

2. Кайлибу шанцзя аньчжан – двойной блок в позиции кайлибу.

Рис. 4

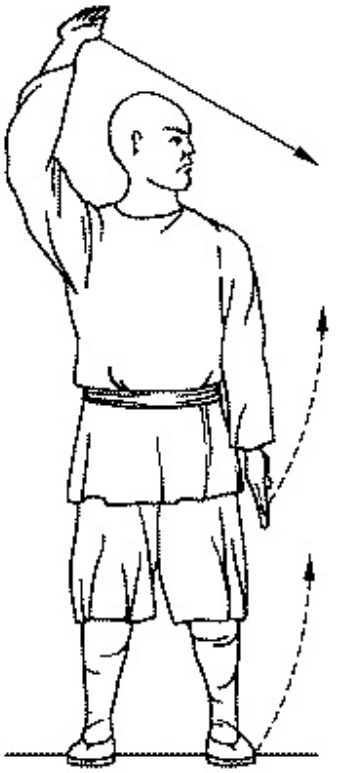


Рис. 5

Левой рукой выполните верхний блок, правой рукой – нижний. Голову развернуть влево. Взгляд направлен влево (рис. 4, 5).

3. Гунбу туйчжан – удар ладонью в позиции гунбу.

Разверните корпус влево. Поднимите левую ногу вверх, колено левой ноги на уровне пояса. Одновременно правую руку дугообразным движением опустите на уровень груди ладонью вверх. Левую руку расположите возле локтевого сгиба правой (рис. 6).

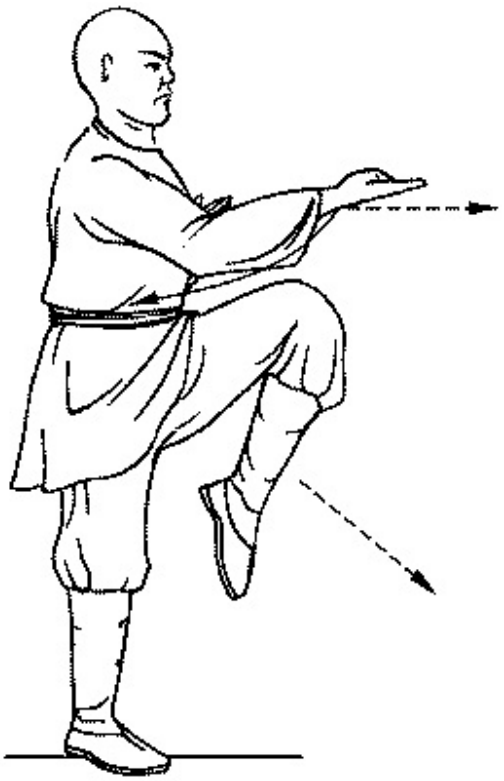


Рис. 6

Сделайте шаг вперед левой ногой и примите позицию гунбу. Левой рукой выполните прямой удар ладонью. Правую руку отведите на пояс ладонью вверх. Взгляд направлен на кисть левой руки (рис. 7).

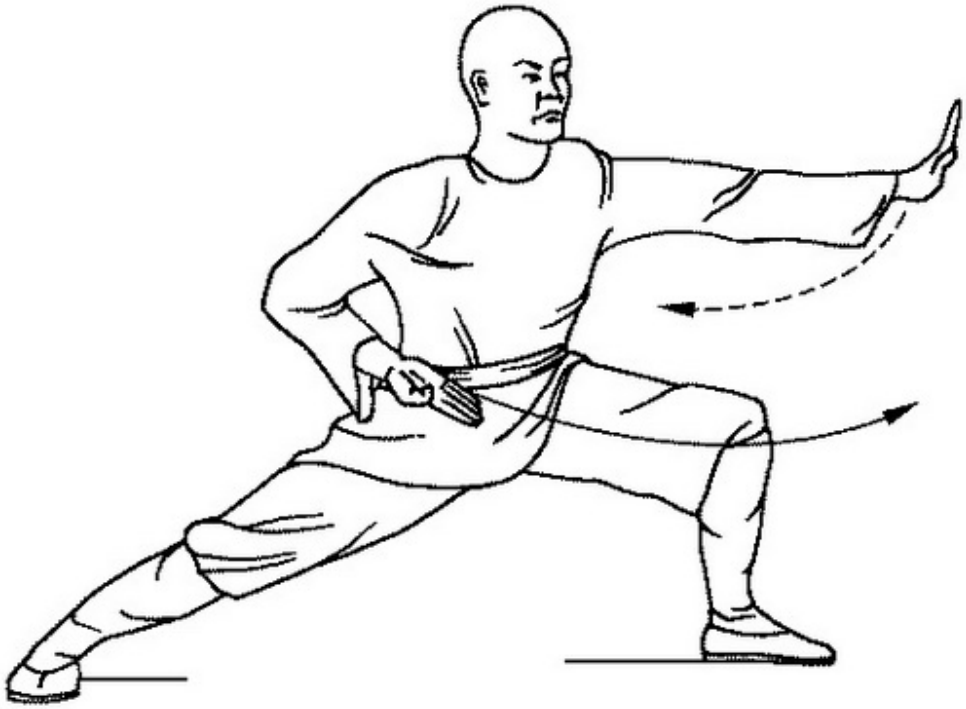


Рис. 7

4. Гунбу ляочжан – удар ладонью снизу вверх в позиции гунбу.

Правой рукой выполнить круговое восходящее движение по дуге до уровня нижней части живота. Левую руку расположите на уровне локтевого сгиба правой руки ладонью вниз (рис. 8).

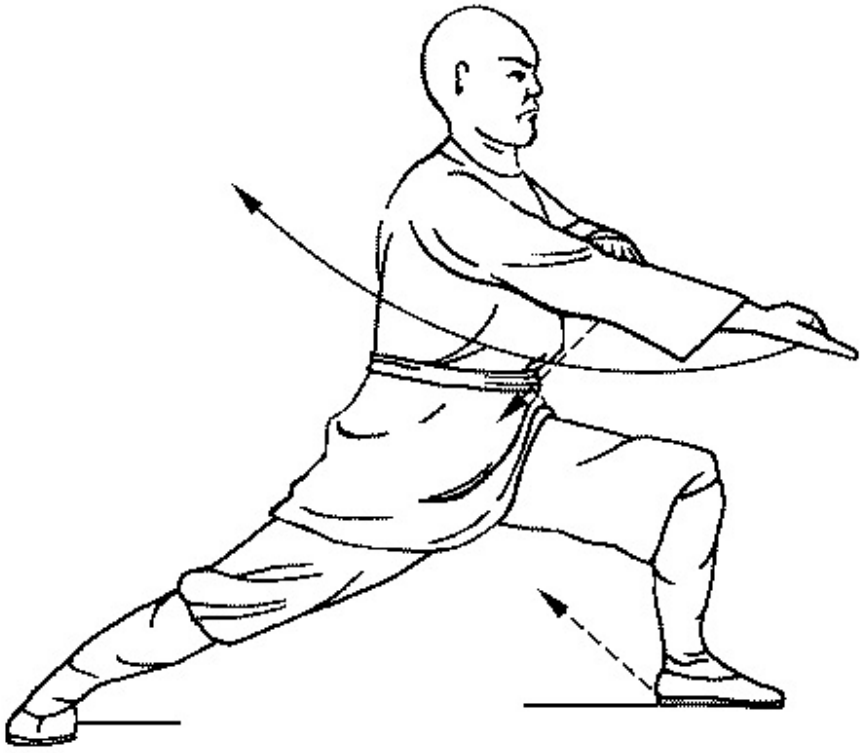


Рис. 8

5. Дулибу сяпицюань – рубящее движение кулаком вниз в позиции дулибу.

Переместите вес тела на правую ногу и примите позицию булибу. Одновременно кисть правой руки сожмите в кулак, поднимите вверх на уровень головы и согните в локте. Левой рукой выполните по дуге рубящее движение ребром кулака вниз (рис. 9).

Рис. 9

6. Динбу – позиция динбу.

Согните правую ногу в колене и примите позицию динбу (рис. 10).

Рис. 10

7. Гунбу туйчжан – прямой удар ладонью в позиции гунбу.

Разверните корпус влево. Поднимите левую ногу вверх, колено левой ноги на уровне пояса. Одновременно правую руку дугообразным движением опустите на уровень груди ладонью вверх. Левую руку расположите возле локтевого сгиба правой (рис. 11).

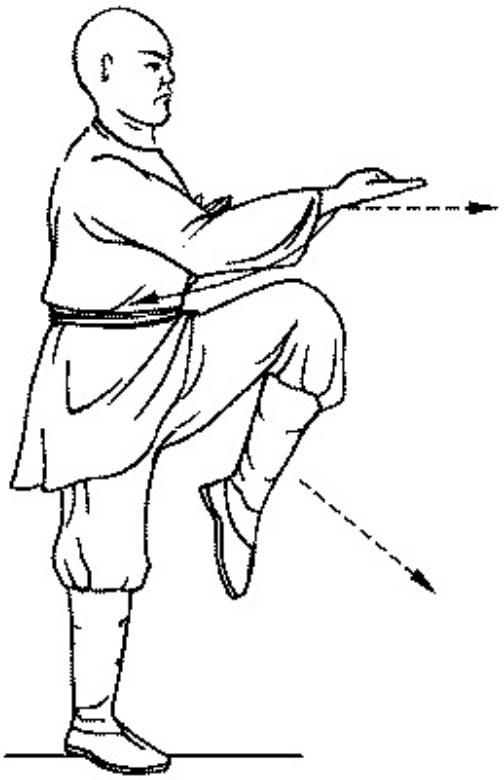


Рис. 11

Сделайте шаг вперед левой ногой и примите позицию гунбу. Левой рукой выполните прямой удар ладонью. Правую руку отведите на пояс ладонью вверх. Взгляд направлен на кисть левой руки (рис. 12).

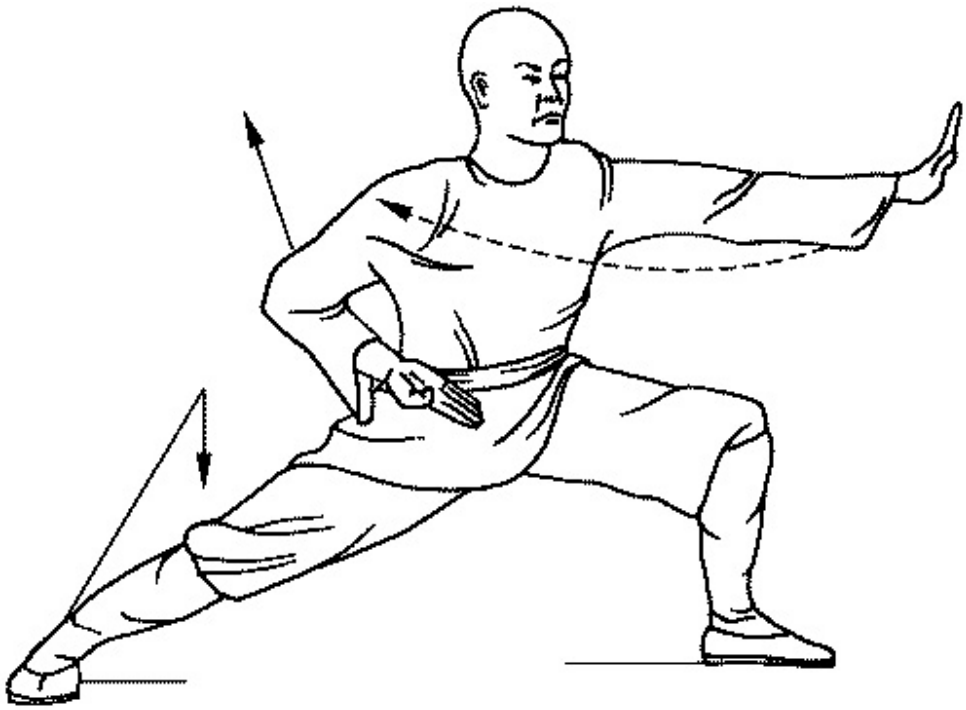


Рис. 12

8. Чжуаньшэнь гунбу фаньчжан – удар тыльной стороной ладони в позиции гунбу с разворотом.

Разверните корпус на 180 градусов вправо. Примите позицию гунбу и выполните хлесткий удар тыльной стороной ладони правой руки. Левая рука расположена на уровне локтевого сгиба правой ладонью вверх (рис. 13, 14).

Рис. 13

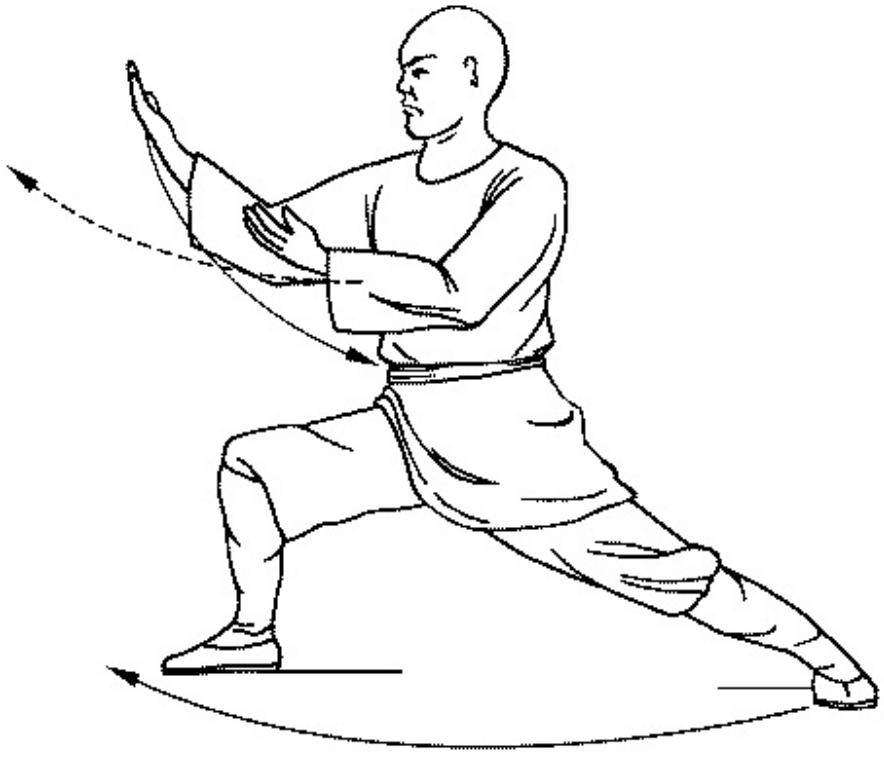


Рис. 14

9. Гунбу туйчжан – прямой удар ладонью в позиции гунбу. Одновременно с шагом выполните прямой удар ладонью левой руки. Правая рука на уровне пояса ладонью вверх (рис. 15).

Рис. 15

10. Чжуаньшэнь вайбай пайцзяо – удар с хлопком изнутри наружу с разворотом.

Разверните корпус на 180 градусов влево, выпрямленные руки поднимите вверх и расположите над головой (рис. 16).

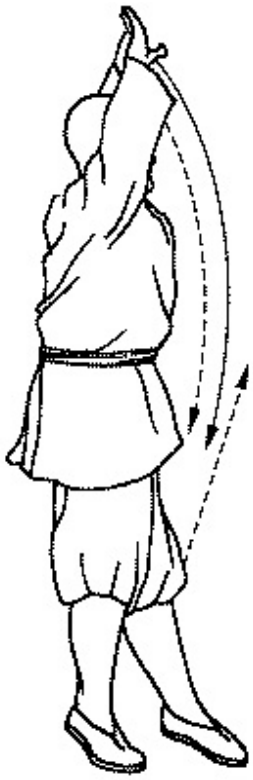


Рис. 16

Поднимите левую ногу и примите позицию дулибу. Руки опустите вертикально вниз до уровня колена левой ноги ладонями вниз (рис. 17). Сделайте шаг левой ногой вперед и выполните удар вайбай пайцзяо правой ногой (рис. 18).

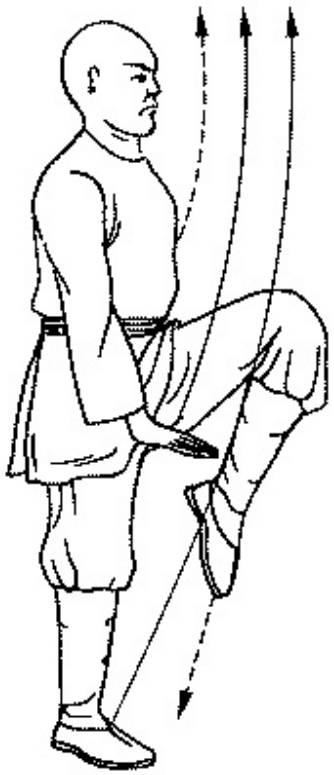


Рис. 17

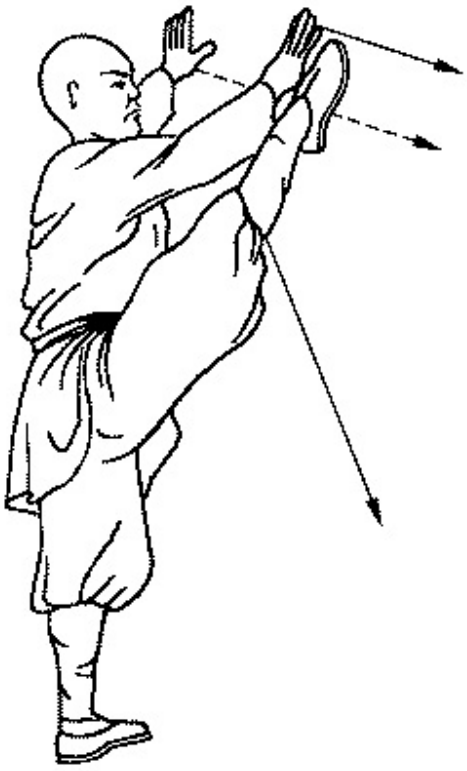


Рис. 18

11. Гунбу шуанчунцюань – двойной удар кулаком в позиции гунбу.

Опустите правую ногу вниз и примите позицию гунбу. Руки согнуты в локтях перед грудью (рис. 19). Одновременно выполните удар кулаком левой рукой и удар кулаком в сторону правой рукой (рис.20).

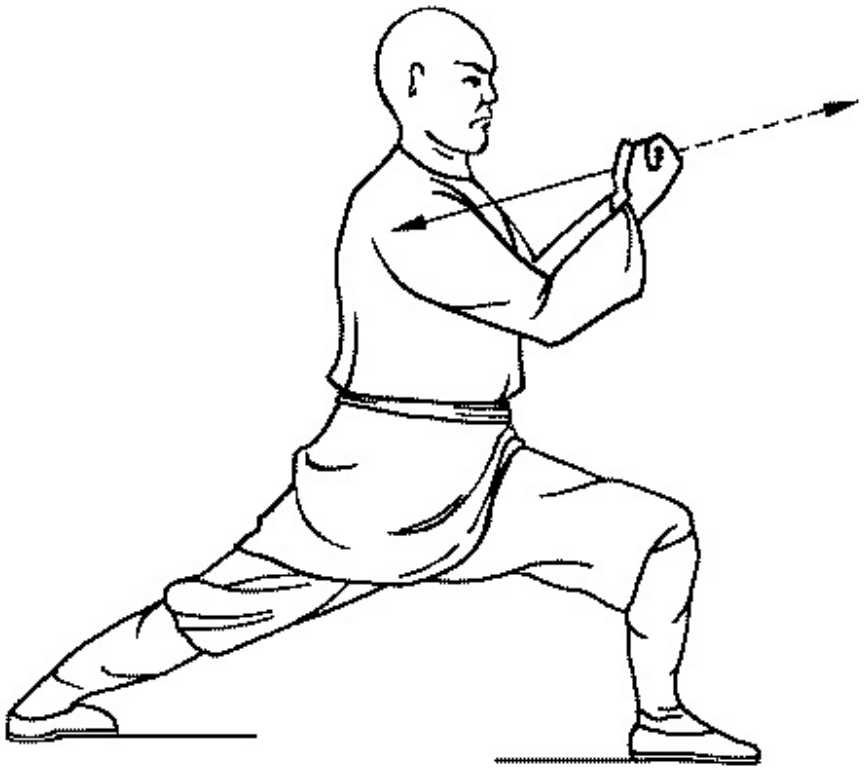


Рис. 19

Рис. 20

12. Динбу сяпицюань – рубящее движение кулаком вниз в позиции динбу.

Переместите вес тела на левую ногу и примите позицию динбу. Одновременно левую руку согните в локте на уровне головы. Правой рукой выполните по дуге рубящее движение ребром кулака вниз (рис. 21).

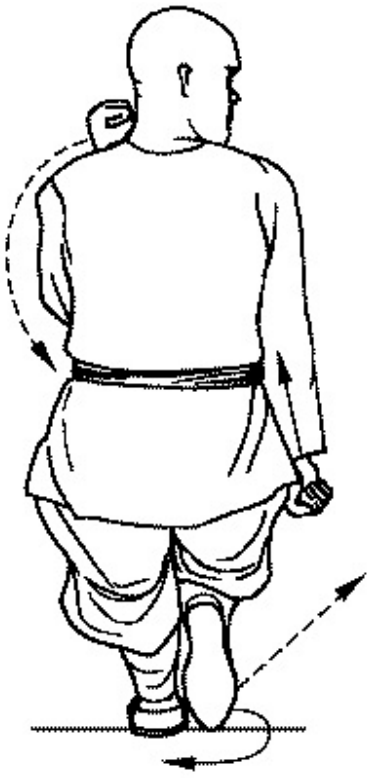


Рис. 21

13. Дэнтуй – прямой удар пяткой.

Переместите вес тела на правую ногу и выполните прямой удар пяткой левой ногой (рис. 22).

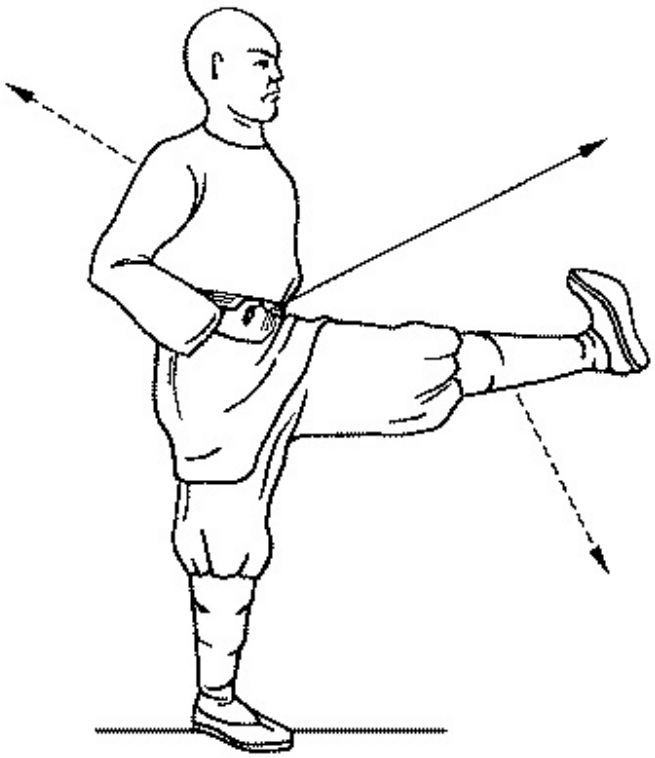


Рис. 22

14. Гунбу шуан чунцюань – двойной удар кулаками в позиции гунбу.

Опустите левую ногу вниз и примите позицию гунбу. Одновременно выполните прямой удар кулаком правой рукой и удар в сторону левой рукой (рис. 23).

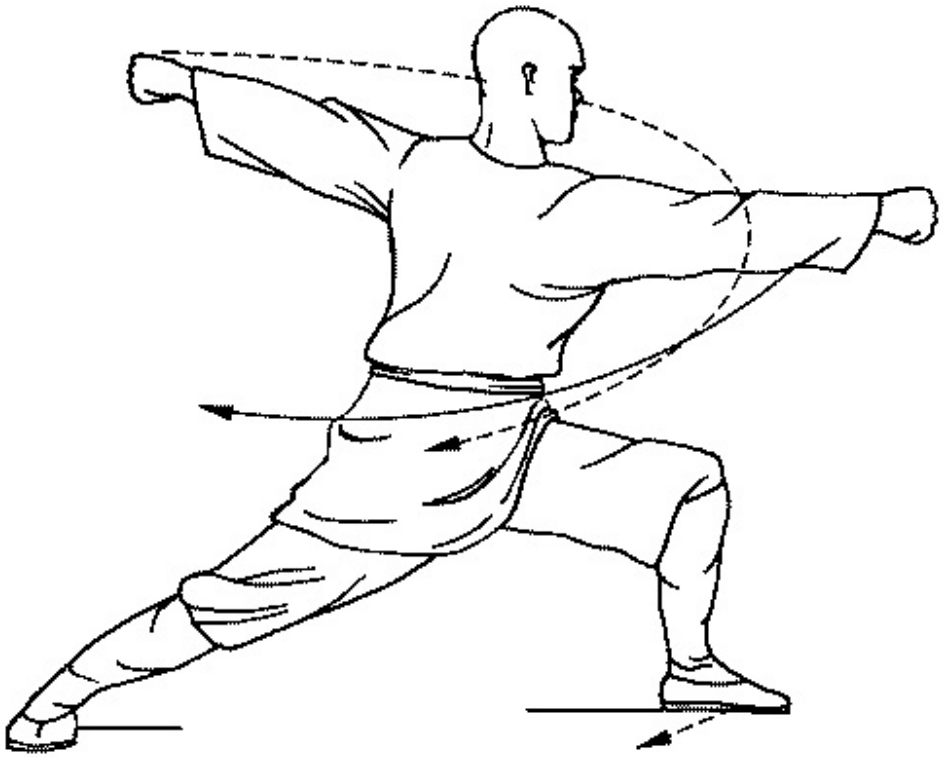


Рис. 23

15. Чжуаньшэнь мабу чуаньчжан – удар пальцами вперед в позиции мабу с разворотом.

Разверните корпус на 180 градусов вправо и примите позицию мабу. Одновременно выполните удар пальцами вперед на уровне нижней части живота. Ладони обеих рук развернуты вверх. Взгляд направлен вправо (рис. 24).

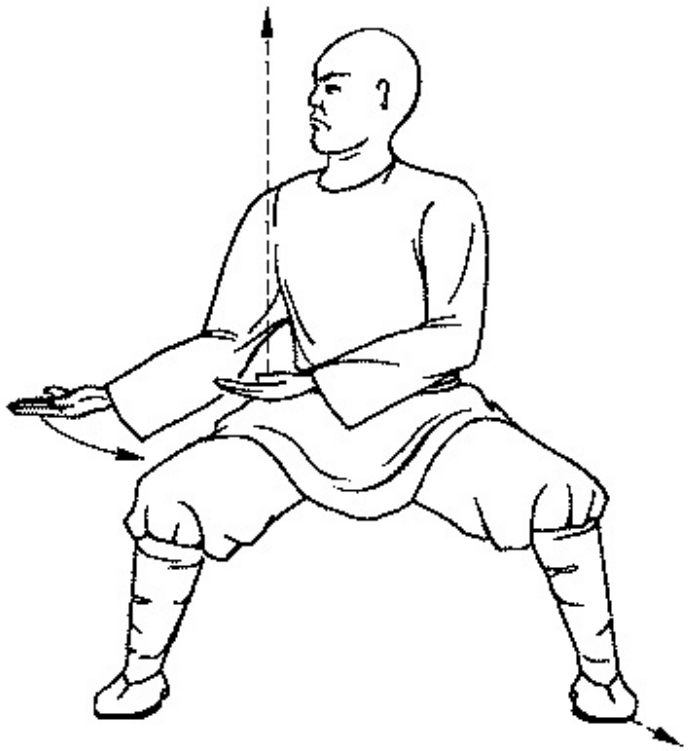


Рис. 24

16. Гунбу щанцзя – верхний блок в позиции гунбу.

Переместите вес тела на правую ногу и примите позицию гунбу. Одновременно выполните верхний блок левой рукой. Правая рука расположена над правым коленом ладонью вверх. Взгляд направлен вправо (рис. 25).

Рис. 25

17. Динбу гуаньцюань – боковой удар кулаком в позиции динбу.

Сделайте шаг левой ногой вперед с одновременным круговым движением предплечьем левой руки над головой (рис. 26).

Рис. 26

Сделайте шаг правой ногой и примите позицию динбу. Одновременно выполните боковой удар правой рукой на уровне груди. Левая рука согнута в локте. Кулак левой руки расположен возле локтевого сгиба правой. Взгляд направлен на кулак правой руки (рис. 27, 28).

Рис. 27

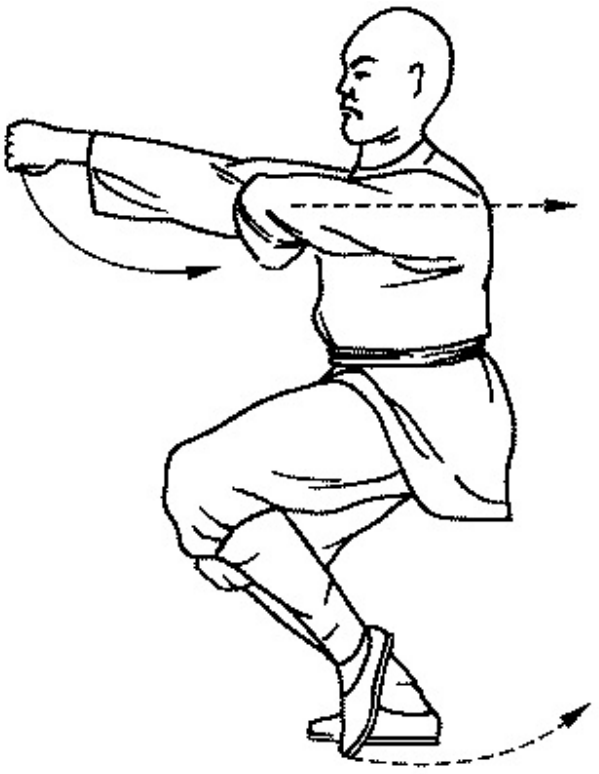


Рис. 28

18. Мабу шуан чунцюань – двойной удар кулаками в позиции мабу.

Разверните корпус вперед и примите позицию мабу (рис. 29). Выполните удар двумя руками в стороны. Взгляд направлен на кулак левой руки (рис. 30).

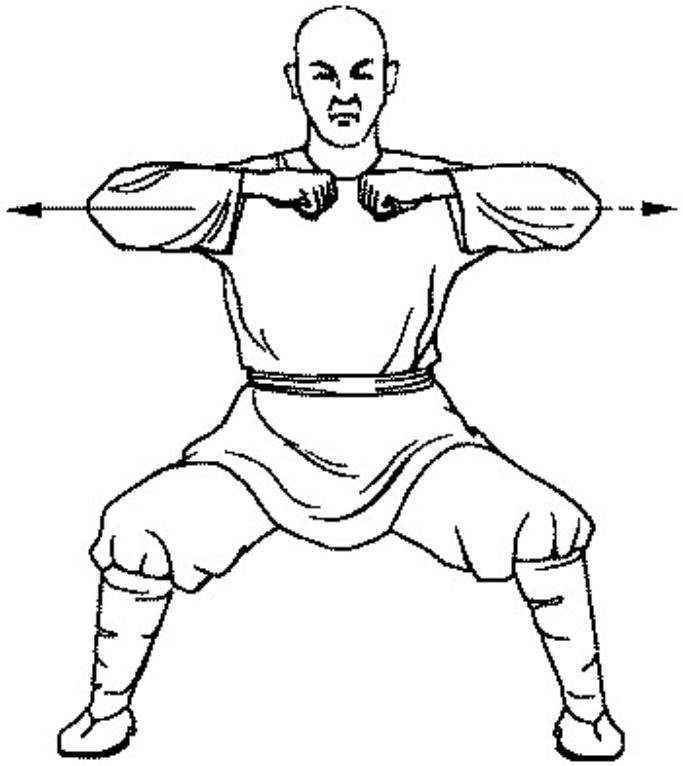


Рис. 29

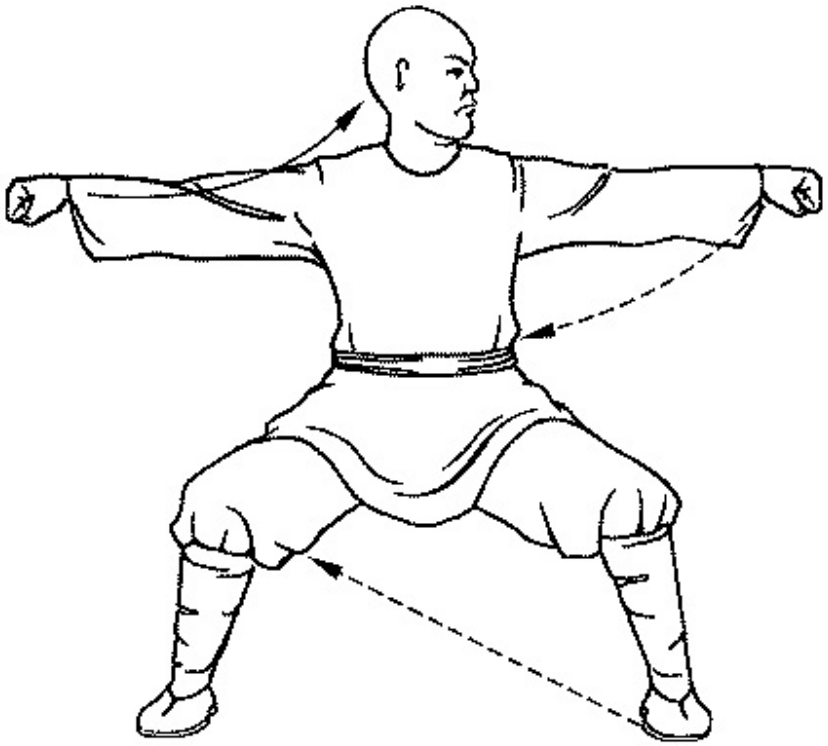


Рис. 30

19. Динбу сяпицюань – рубящий удар кулаком в позиции бинбу.

Переместите вес тела на правую ногу и примите позицию динбу. Одновременно правую руку согните в локте на уровне головы. Левой рукой выполните по дуге рубящее движение ребром кулака вниз. Взгляд направлен влево (рис. 31, 32).

Рис. 31

Рис. 32

20. Гунбу чуаньчжан – удар пальцами в позиции гунбу.

Сделайте шаг вперед левой ногой и примите позицию гунбу. Одновременно выполните удар пальцами вперед на уровне головы. Ладони обеих рук развернуты вверх. Взгляд направлен влево (рис. 33).

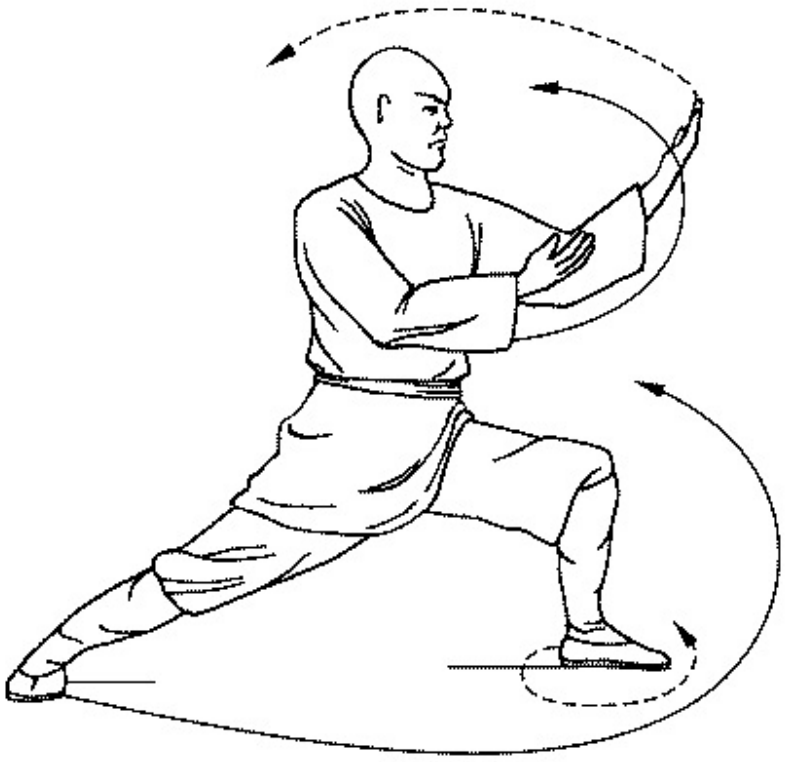


Рис. 33

21. Чжуаньшэнь лихэ пайцзяо – удар с хлопком снаружи вовнутрь с разворотом.

Разверните корпус на 180 градусов вправо. Одновременно выполните удар лихэ пайцзяо правой ногой (рис. 34, 35).

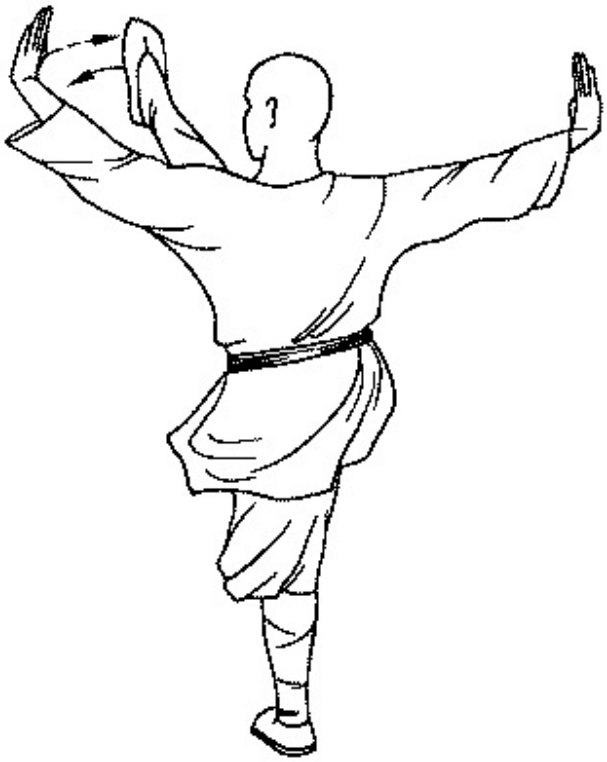


Рис. 34

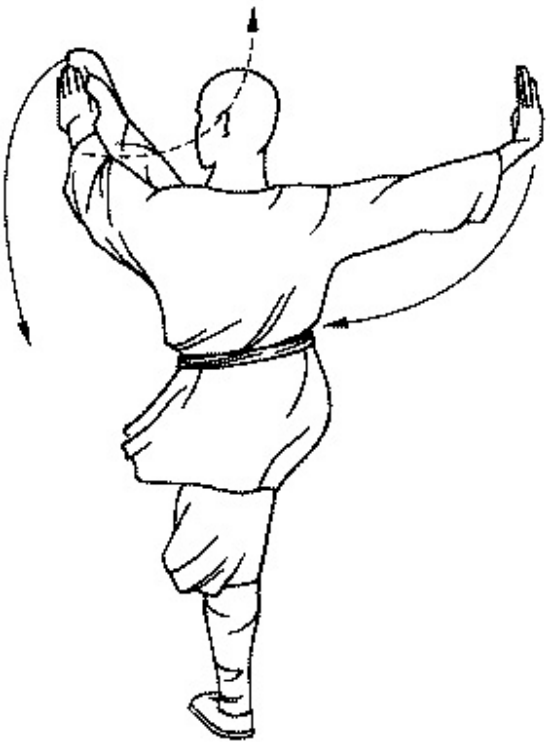


Рис. 35

22. Бинбу ячжоу – удар стопой об пол и давление локтем вниз в позиции бинбу.

Разверните корпус вперед, опустите правую ногу вниз, ударьте стопой правой ноги об пол и выполните давящее движение правым локтем сверху вниз. Кулак левой руки расположен возле локтя правой. Взгляд направлен вперед (рис. 36, 37, 38).

Рис. 36

Рис. 37

Рис. 38

23. Чжуаньшэнь чаньтуй – зацеп ногой с разворотом.

Разверните корпус влево на 180 градусов. Одновременно выполните зацеп левой ногой снаружи внутрь сгибом стопы (рис. 39).

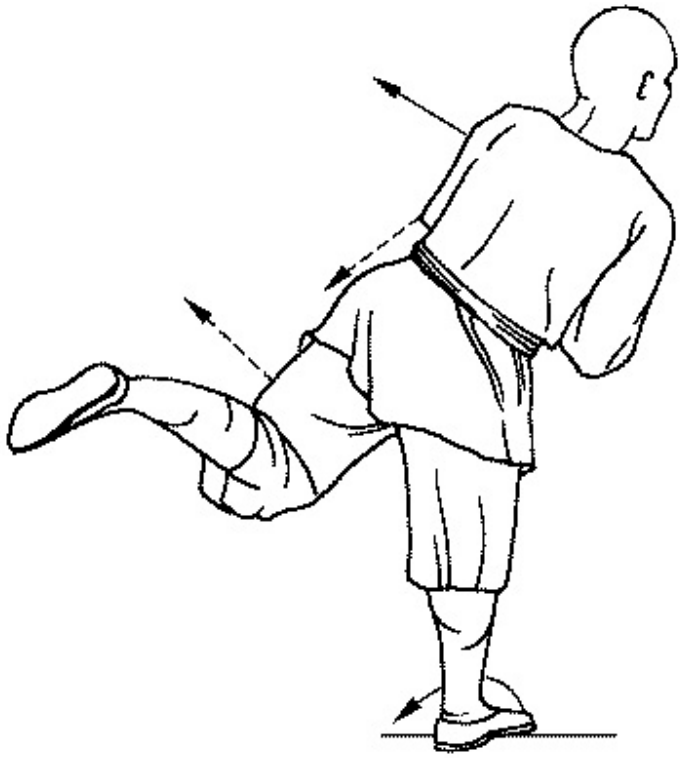


Рис. 39

24. Гунбу шанцзя – верхний блок в позиции гунбу.

Разверните корпус вправо, опустите вниз левую ногу и примите позицию гунбу. Одновременно выполните верхний блок правой рукой. Левая рука над левым коленом ладонью вверх. Взгляд направлен вправо (рис. 40, 41).

Рис. 40

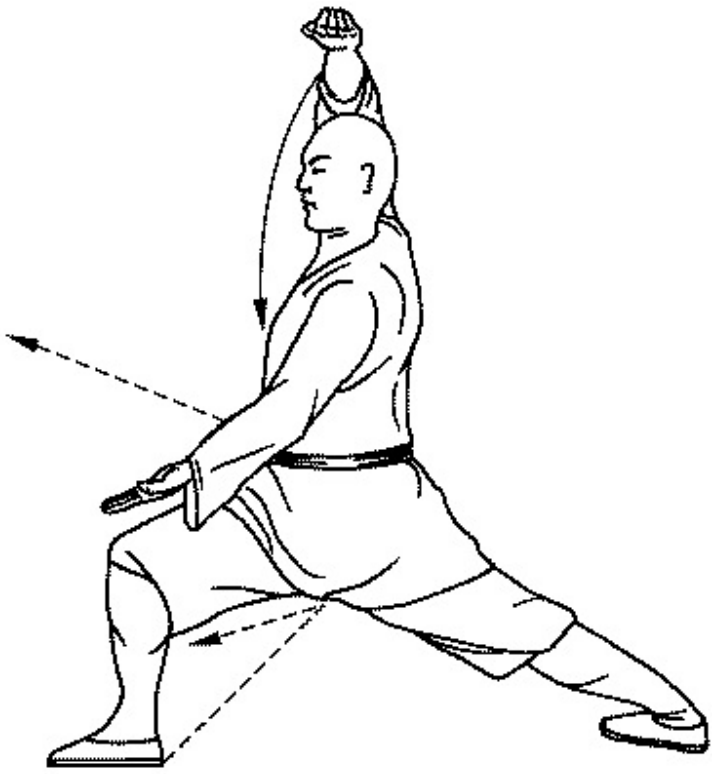


Рис. 41

25. Гунбу туйчжан – прямой удар ладонью в позиции гунбу.

Выполните прямой удар ладонью левой рукой. Взгляд направлен на кисть левой руки (рис. 42).

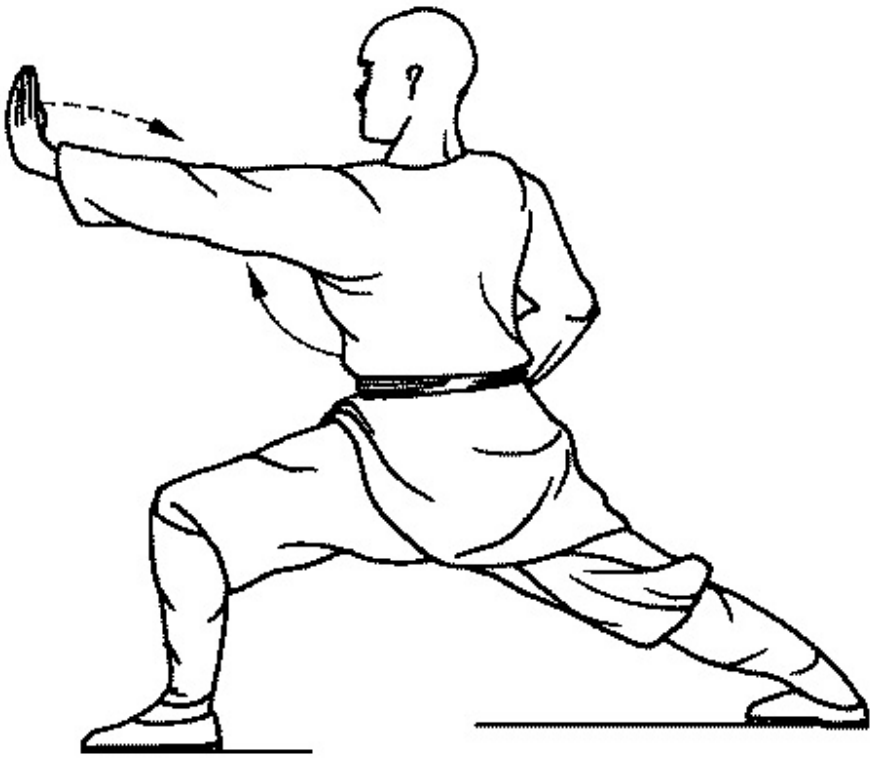


Рис. 42

26. Гунбу динчжан – укол пальцами в позиции гунбу.

Выполните укол пальцами левой руки на уровне головы и сделайте отскок назад, не меняя положения рук. Ладони обеих рук развернуты вверх. Взгляд направлен на кисть левой руки (рис. 43, 44).

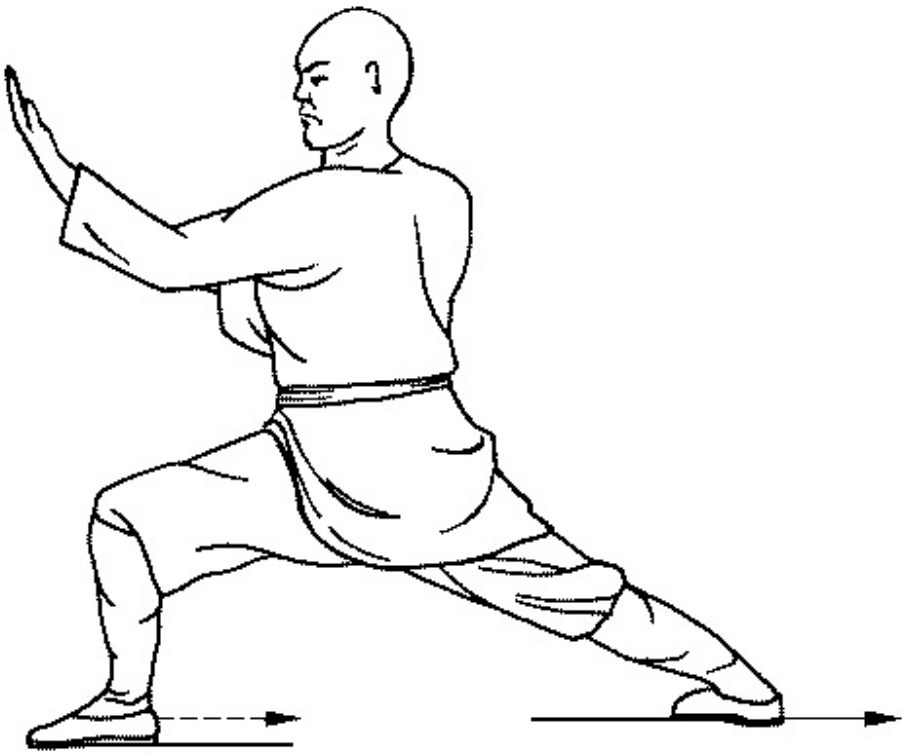


Рис. 43

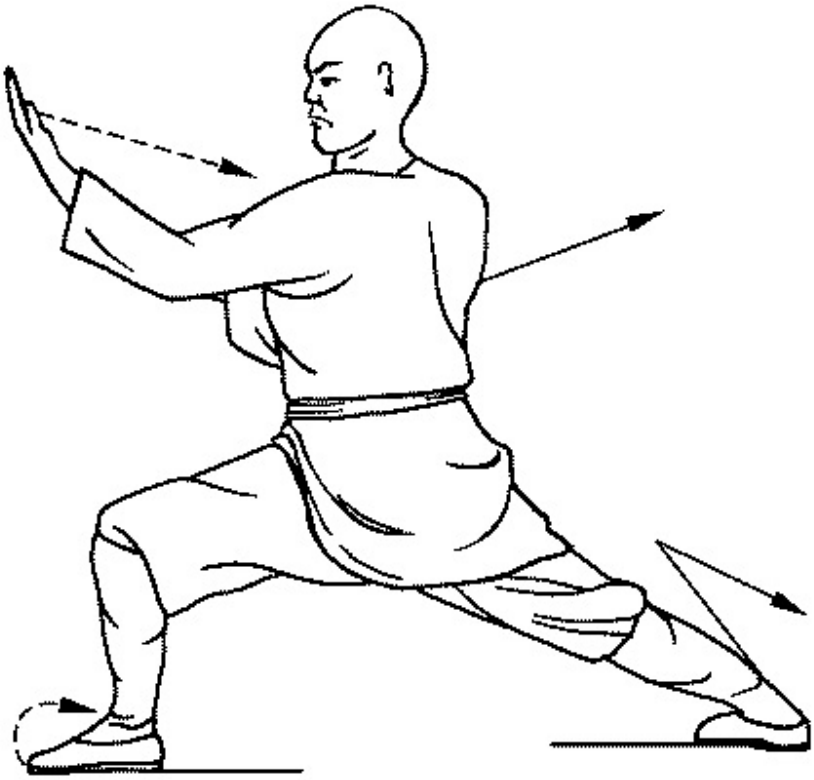


Рис. 44

27. Чжуаньшэнь гунбу фаньчжан – удар тыльной стороной ладони в позиции гунбу с разворотом.

Разверните корпус влево на 180 градусов. Выполните хлесткий удар тыльной стороной ладони правой рукой. Левая рука расположена возле локтевого сгиба правой (рис. 45).

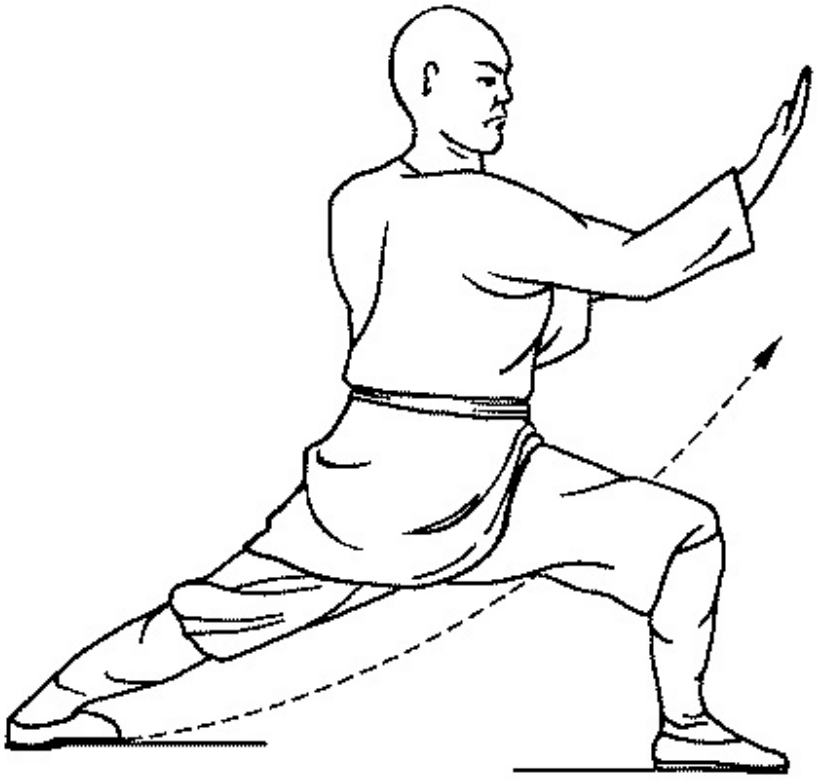


Рис. 45

28. Гунбу туйчжан – прямой удар ладонью в позиции гунбу.

Сделайте шаг вперед левой ногой, примите позицию гунбу и выполните прямой удар ладонью левой рукой. Взгляд направлен на кисть левой руки (рис. 46, 47).

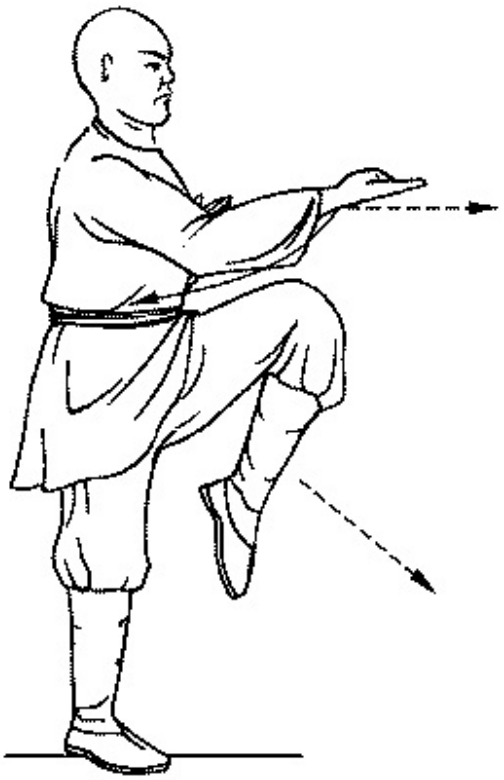


Рис. 46

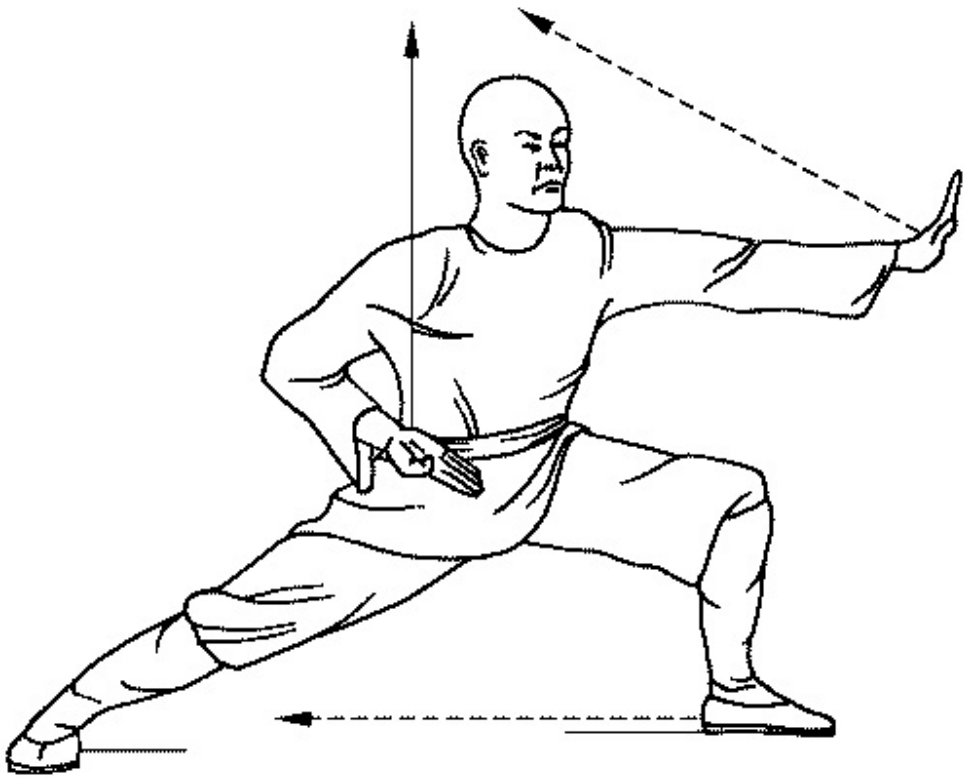


Рис. 47

29. Чжуаньшэнь фэйцзяо – одиночный удар с хлопком с разворотом.

Разверните корпус на 180 градусов вправо, поднимите выпрямленные руки вверх и расположите их над головой (рис. 48). Поднимите вверх согнутую в колене левую ногу на уровень пояса, руки опустите вниз, ладони развернуты вниз (рис. 49). Опустите левую ногу вниз и выполните удар фэйцзяо правой ногой (рис. 50). Взгляд направлен вправо.

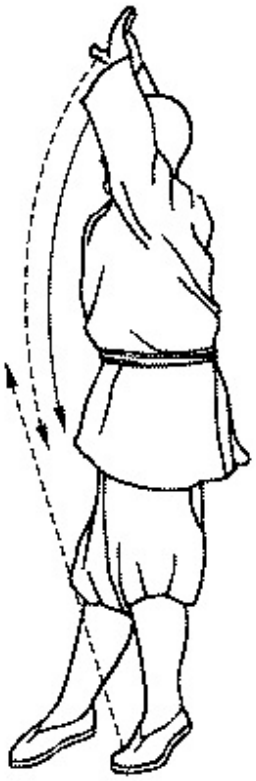


Рис. 48

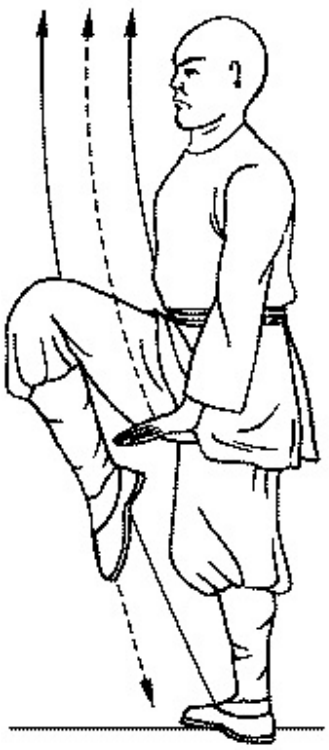


Рис. 49

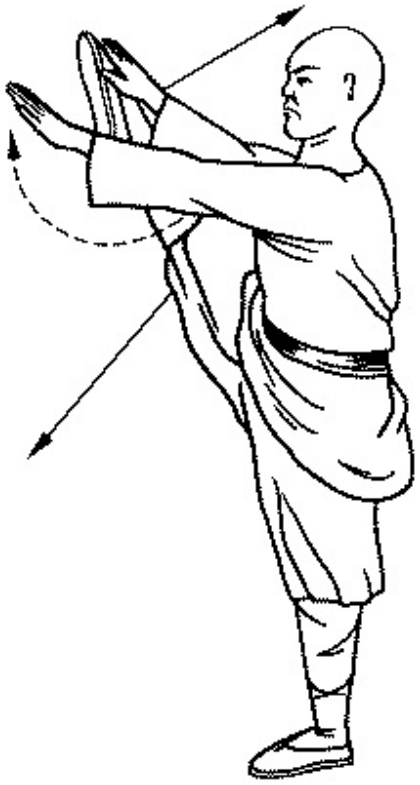


Рис. 50

30. Гунбу шанцзя паньчжоу – верхний блок и круговой удар локтем в позиции гунбу.

Опустите правую ногу вниз и примите позицию гунбу. Одновременно выполните верхний блок правой рукой и круговой удар локтем левой рукой (рис. 51).

Рис. 51

31. Динбу сяпицюань – рубящий удар кулаком в позиции динбу.

Переместите вес тела на левую ногу и примите позицию динбу. Одновременно правую руку, согнутую в локте, поместите на уровень головы справа, а левой рукой выполните рубящий удар кулаком сверху вниз. Взгляд направлен вправо (рис. 52, 53).

Рис. 52

Рис. 53

32. Дэнтуй – прямой удар пяткой.

Сделайте шаг правой ногой и выполните прямой удар пяткой левой ногой. Взгляд направлен 54 вправо (рис. 54).

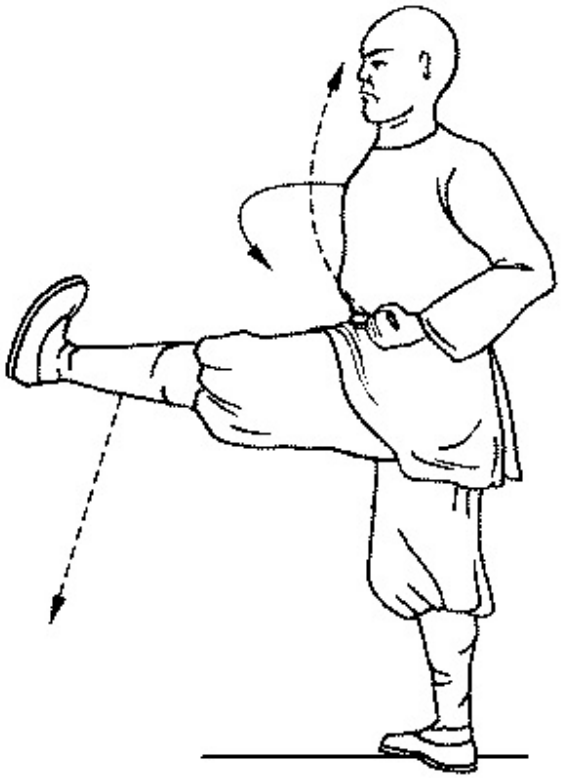


Рис. 54

33. Гунбу шанцзя паньчжоу – верхний блок и круговой удар локтем в позиции гунбу.

Опустите левую ногу вниз и примите позицию гунбу. Одновременно выполните верхний блок левой рукой и круговой удар локтем правой рукой. Взгляд направлен вправо (рис. 55).

Рис. 55

34. Чжуаньшэнь мабу чуаньчжан – укол пальцами в позиции мабу с разворотом.

Разверните корпус на 180 градусов влево, примите позицию мабу и выполните укол пальцами на уровне нижней части живота. Ладони обеих рук развернуты вверх. Взгляд направлен влево (рис. 56).

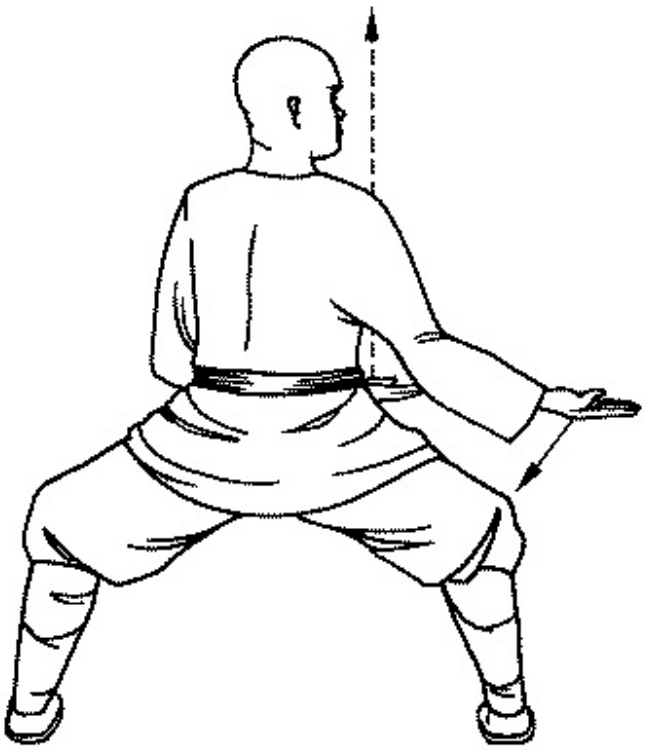


Рис. 56

35. Гунбу шанцзя – верхний блок в позиции гунбу.

Переместите вес тела на правую ногу и примите позицию гунбу. Одновременно выполните верхний блок левой рукой. Правая рука над коленом правой ноги развернута ладонью вверх (рис. 57). Взгляд направлен влево.

Рис. 57

36. Динбу гуаньцюань – боковой удар кулаком в позиции динбу.

Сделайте шаг левой ногой влево, одновременно выполните круговое движение предплечьем вокруг головы. Сделайте шаг правой ногой, примите позицию динбу и выполните боковой удар кулаком правой рукой. Левая рука согнута в локте, кулак левой руки находится на уровне локтевого сгиба правой. Взгляд направлен влево (рис. 58).

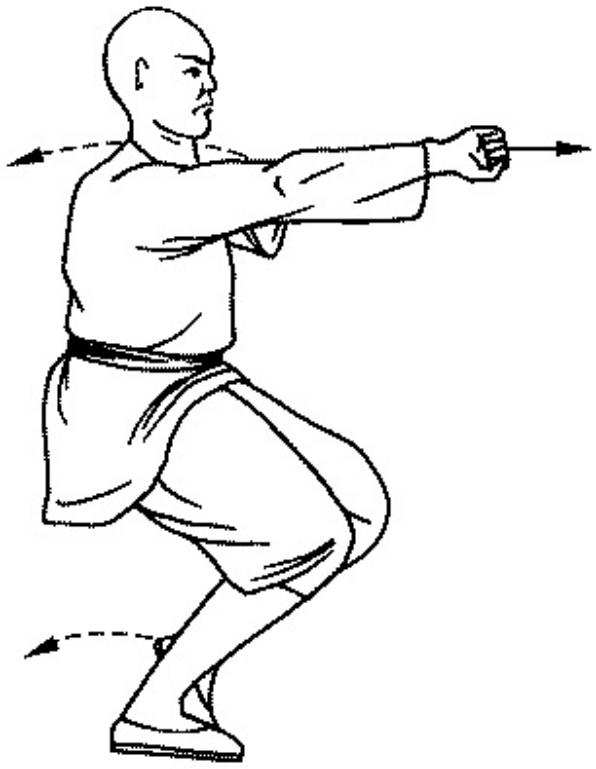


Рис. 58

37. Мабу шуан чунцюань – двойной удар кулаками в позиции мабу.

Сделайте шаг левой ногой вправо, разверните корпус и примите позицию мабу. Одновременно выполните удар двумя руками в стороны (рис. 59).

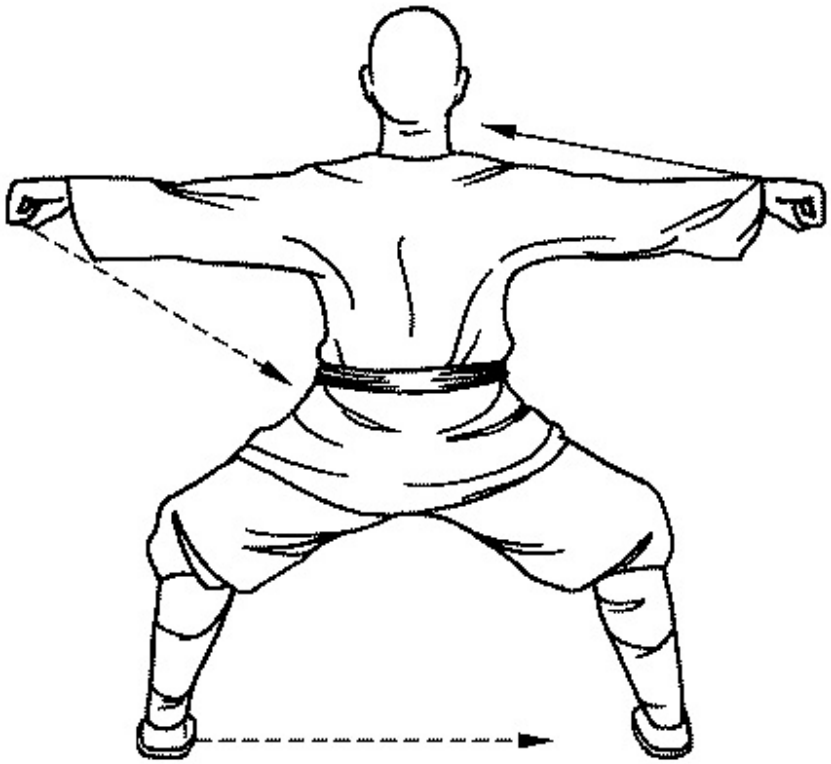


Рис. 59

38. Динбу сяпицюань – рубящий удар кулаком в позиции динбу.

Переместите вес тела на правую ногу и примите позицию динбу. Правую руку согните в локте и расположите на уровне головы. Левой рукой выполните по дуге рубящее движение сверху вниз. Взгляд направлен вправо (рис. 60).

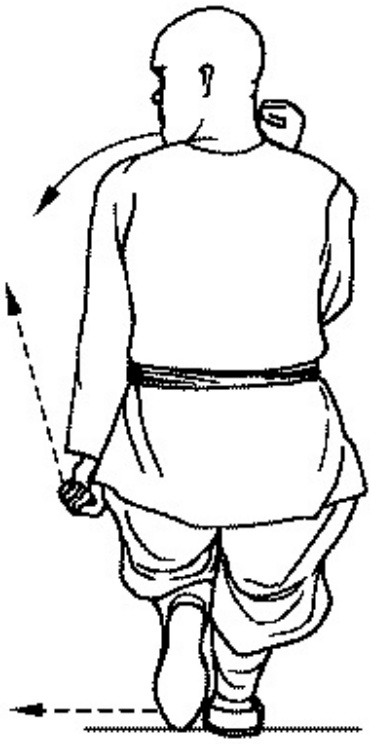


Рис. 60

39. Гунбу динчжан – укол пальцами в позиции гунбу.

Сделайте шаг левой ногой вправо и примите позицию гун-бу. Левой рукой выполните укол пальцами на уровне головы. Правая рука возле локтевого сгиба левой. Ладони обеих рук развернуты вверх. Взгляд направлен на ладонь левой руки (рис. 61).

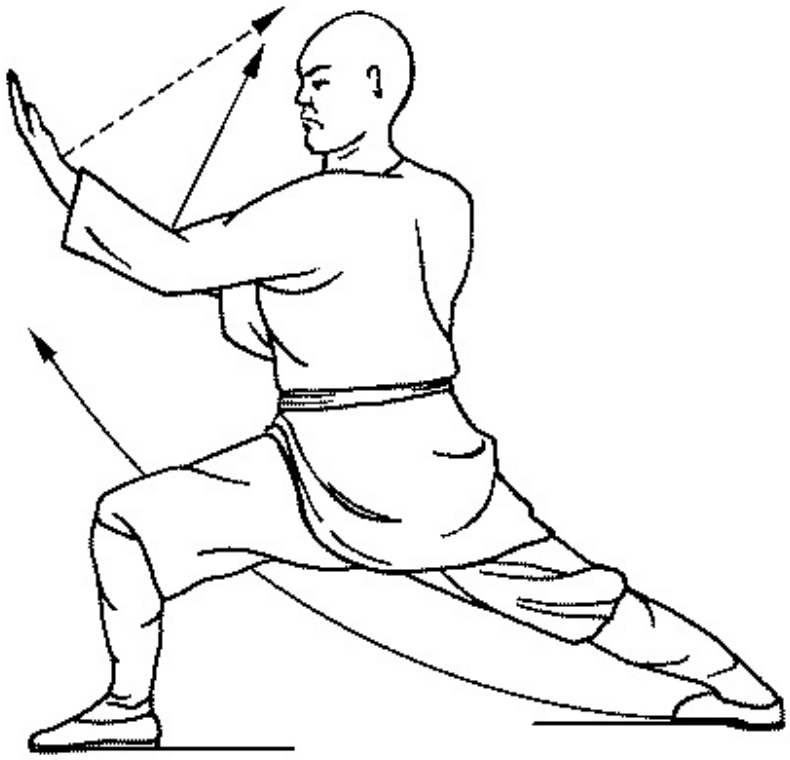


Рис. 61

40. Фэйцзяо – удар с хлопком.

Выполните удар с хлопком правой ногой. Взгляд направлен вправо (рис. 62).

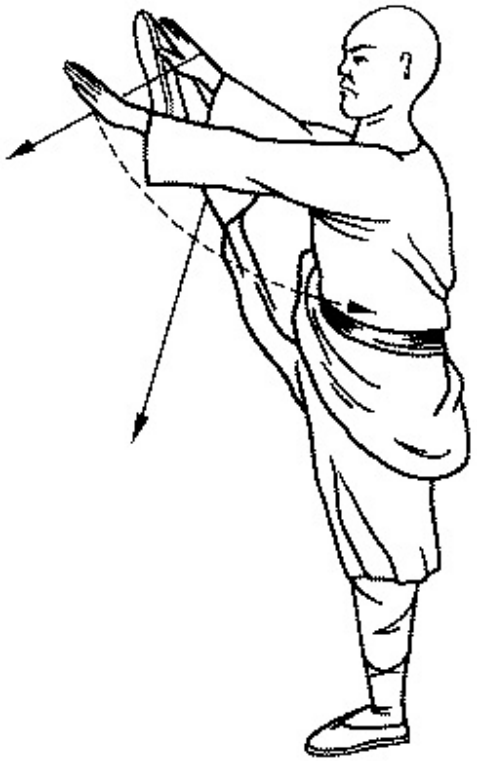


Рис. 62

41. Гунбу туйчжан – прямой удар ладонью в позиции гунбу.

Опустите ногу и примите позицию гунбу. Одновременно выполните прямой удар ладонью правой рукой. Взгляд направлен на кисть правой руки (рис. 63).

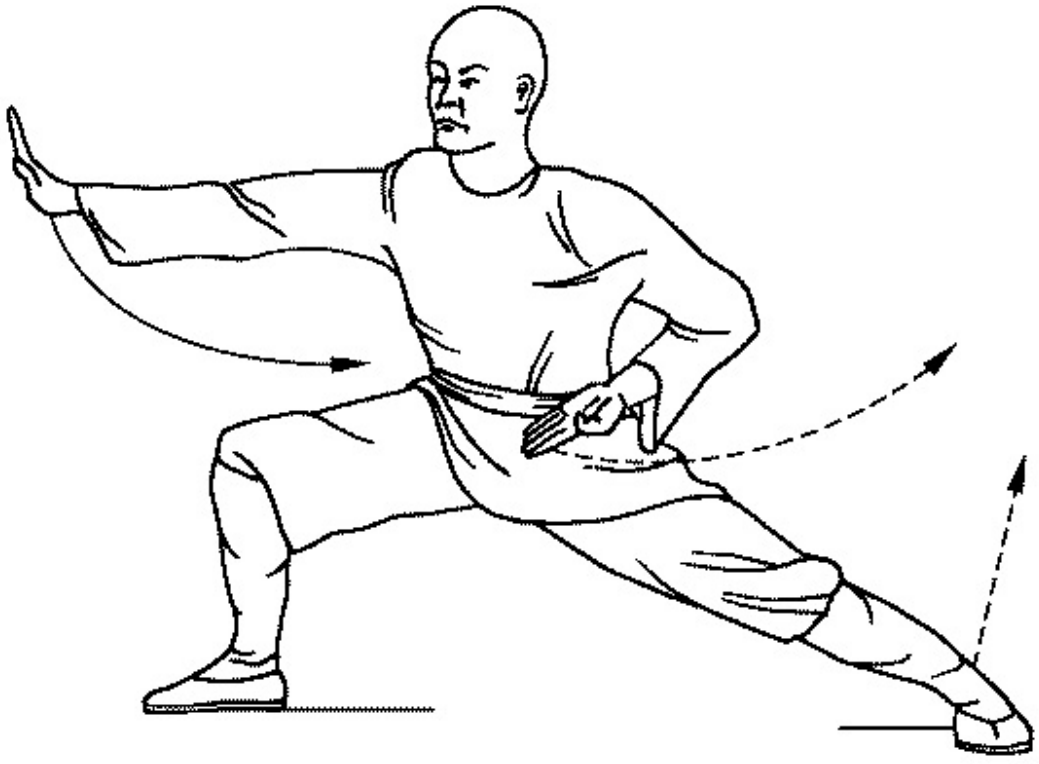


Рис. 63

42. Чжуаньшэнь гунбу туйчжан – прямой удар ладонью в позиции гунбу с разворотом.

Разверните корпус на 180 градусов влево и примите позицию гунбу. Одновременно выполните прямой удар ладонью левой рукой. Взгляд направлен на кисть левой руки (рис. 64, 65).

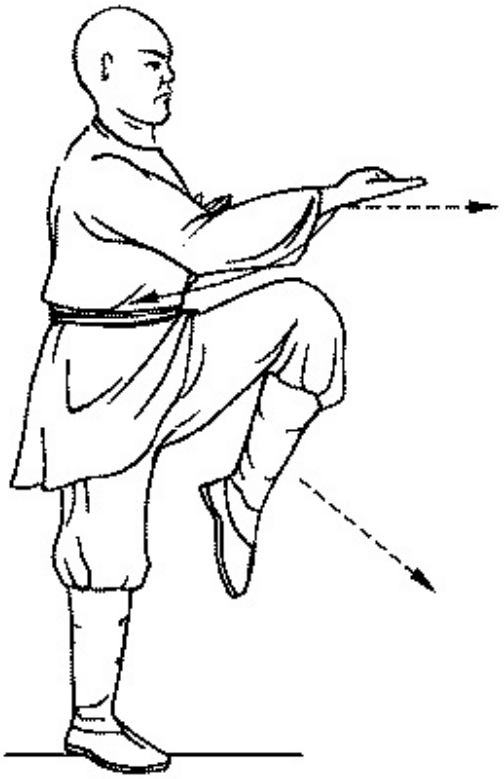


Рис. 64

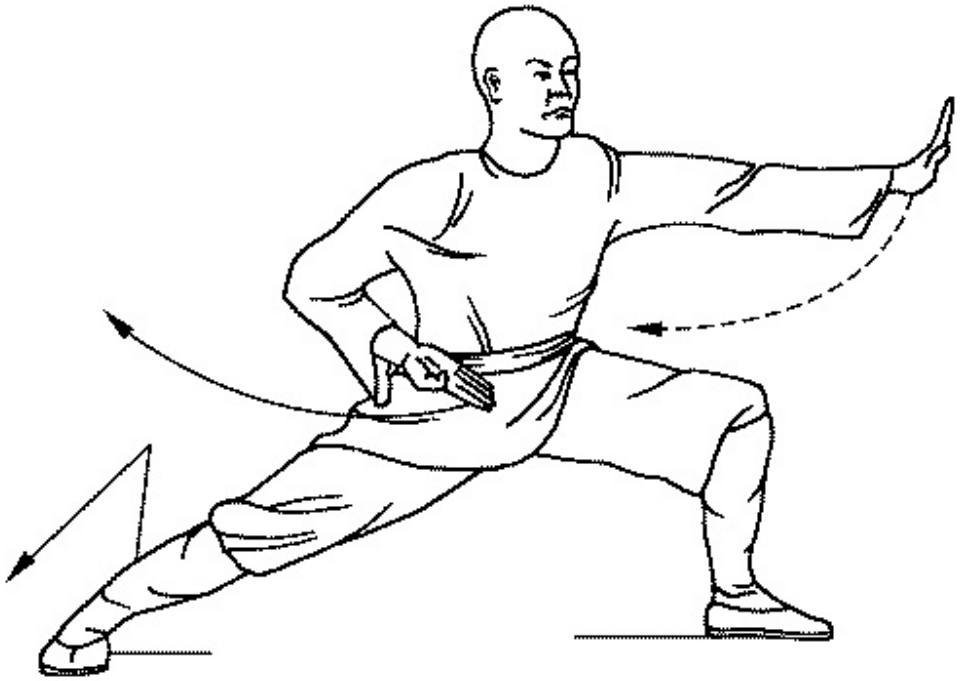


Рис. 65

43. Чжуаньшэнь гунбу туйчжан – прямой удар ладонью в позиции гунбу с разворотом.

Разверните корпус на 180 градусов вправо и примите позицию гунбу. Одновременно выполните прямой удар ладонью правой рукой. Взгляд направлен на кисть правой руки (рис. 66).

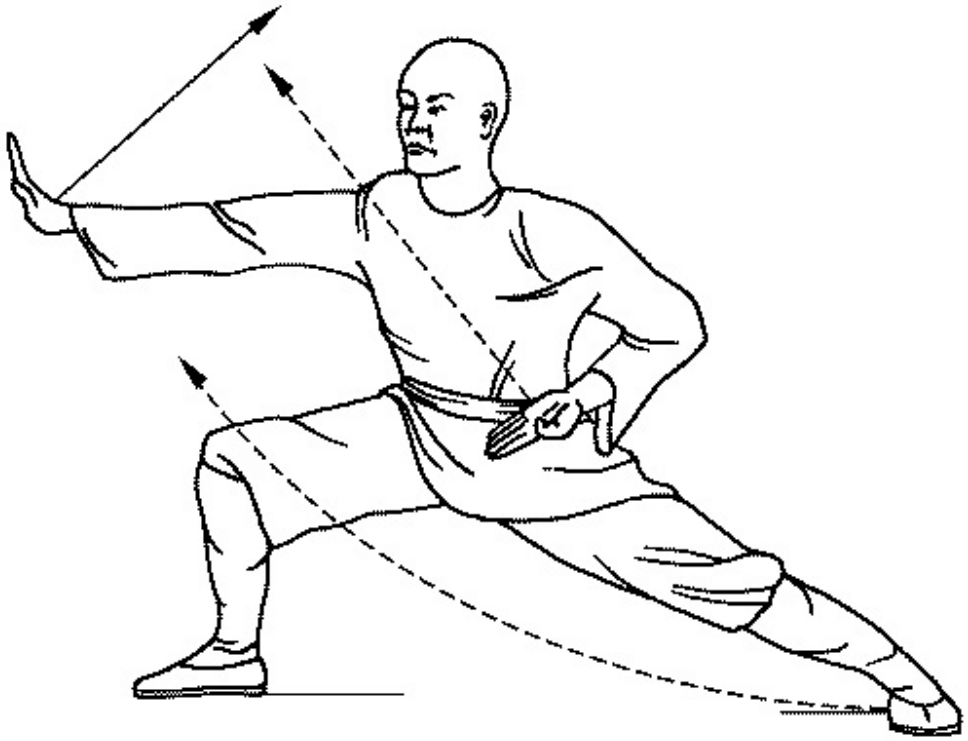


Рис. 66

44. Фэйцзяо – удар с хлопком.

Выполните удар с хлопком левой ногой. Взгляд направлен вправо (рис. 67).

Рис. 67

45. Гунбу туйчжан – прямой удар ладонью в позиции гунбу.

Опустите ногу вниз и примите позицию гунбу. Выполните прямой удар ладонью левой рукой. Взгляд направлен на кисть левой руки (рис. 68).

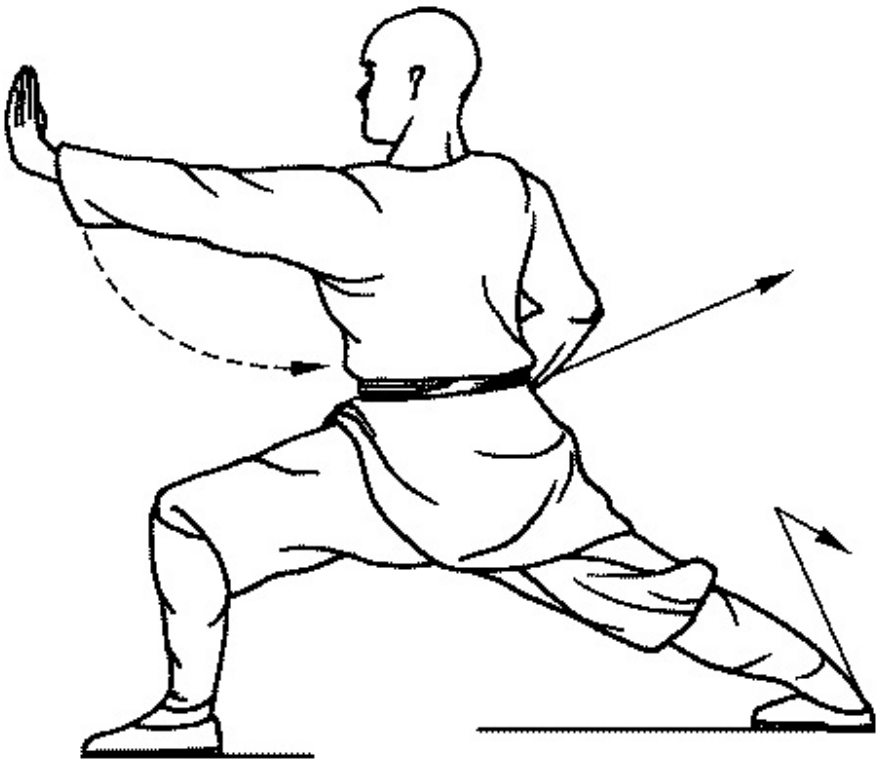


Рис. 68

46. Чжуаньшэнь гунбу туйчжан – прямой удар ладонью в позиции гунбу с разворотом.

Разверните корпус на 180 градусов влево и примите позицию гунбу. Одновременно выполните прямой удар ладонью правой рукой. Взгляд направлен на кисть правой руки (рис. 69).

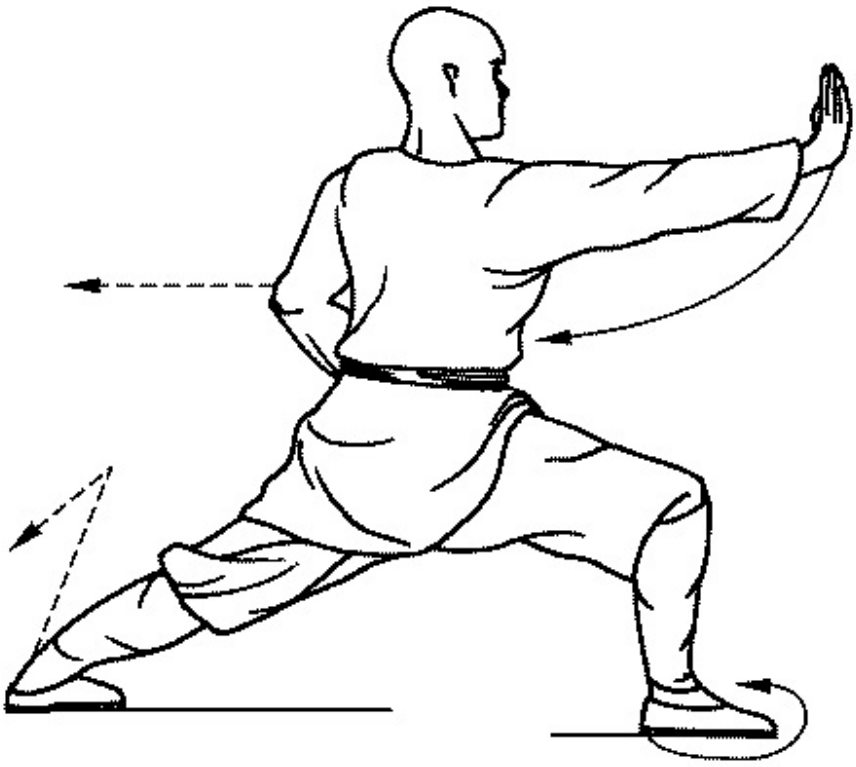


Рис. 69

47. Чжуаньшэнь гунбу туйчжан – прямой удар ладонью в позиции гунбу с разворотом.

Разверните корпус на 180 градусов вправо и примите позицию гунбу. Одновременно выполните прямой удар ладонью левой рукой. Взгляд направлен на кисть левой руки (рис. 70).

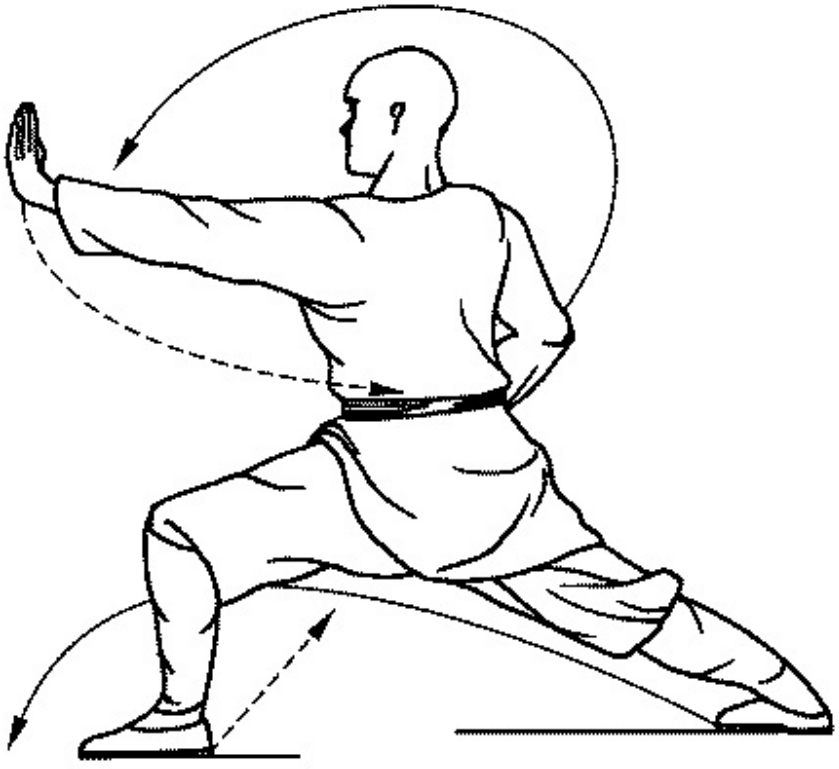


Рис. 70

48. Цэтисипинхэн чачжан – удар пальцами в позиции цэтисипинхэн.

Сделайте шаг вправо правой ногой, переместите вес тела на правую ногу и примите позицию цэтисипинхэн. Одновременно выполните удар пальцами правой руки на уровне колена. Взгляд направлен на кисть правой руки (рис. 71).

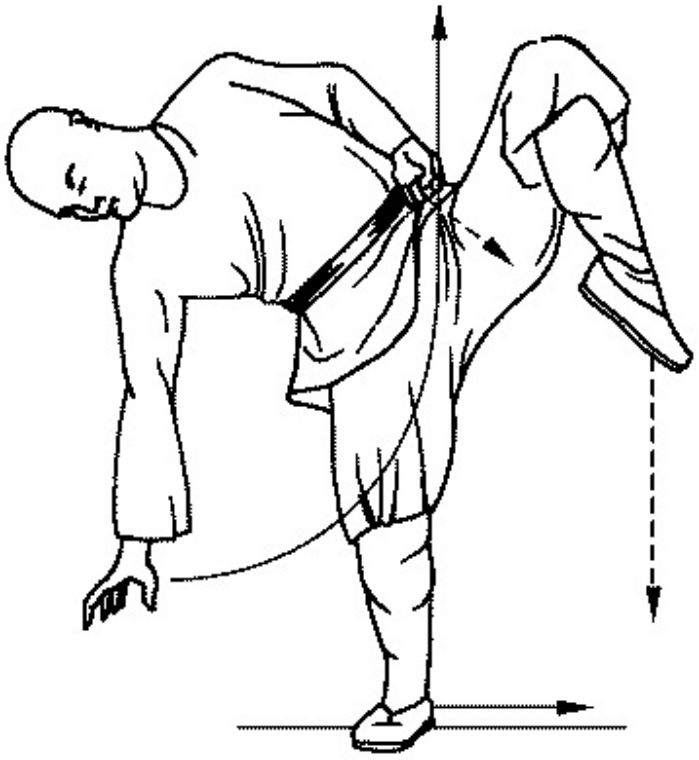


Рис. 71

49. Бинбу цзацюань – удар тыльной частью кулака сверху вниз в позиции бинбу.

Опустите левую ногу вниз и примите позицию бинбу. Одновременно выполните удар тыльной частью кулака сверху вниз правой рукой. Взгляд направлен вперед (рис. 72, 73).

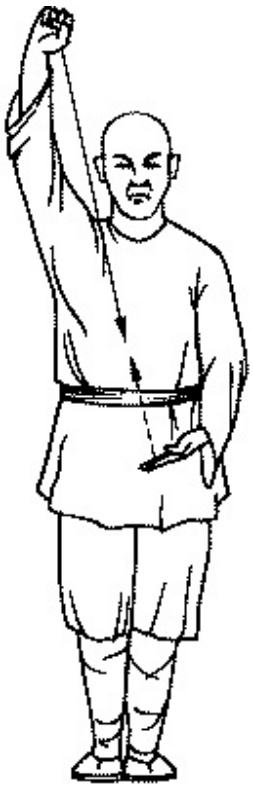


Рис. 72

Рис. 73

50. Гунбу чаоцюань – удар рукой снизу вверх в позиции гунбу.

Разверните корпус вправо, сделайте шаг вправо правой ногой и примите позицию гунбу. Одновременно выполните удар снизу вверх правой рукой. Взгляд направлен вправо (рис. 74).

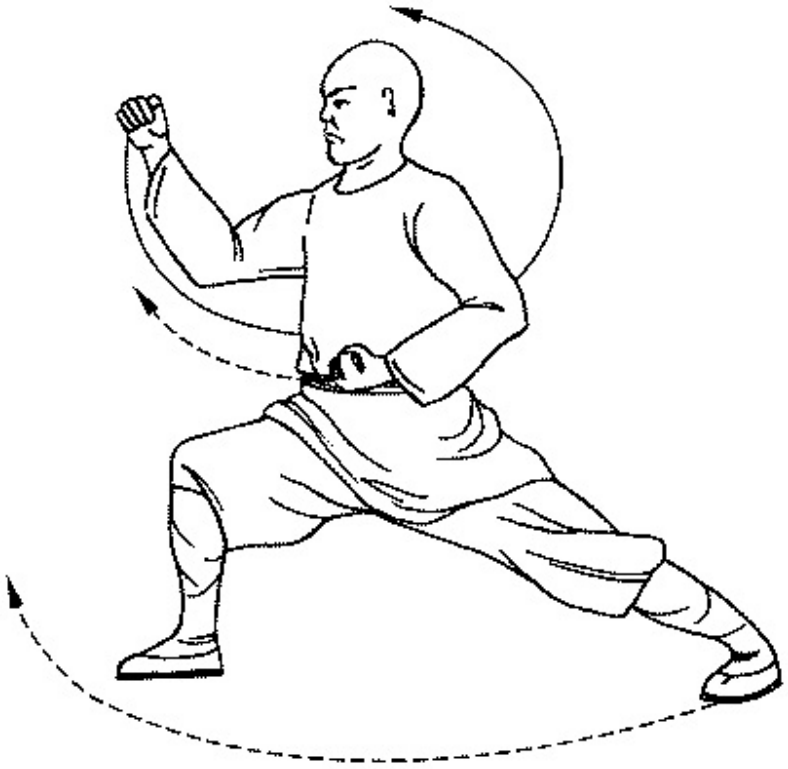


Рис. 74

51. Дулибу шанцзя цзайцюань – верхний блок и удар кулаком сверху вниз в позиции дулибу.

Переместите вес тела на правую ногу и примите позицию дулибу. Одновременно выполните верхний блок правой рукой и удар кулаком сверху вниз левой рукой. Взгляд направлен вправо (рис. 75).

Рис. 75

52. Гунбу цзайцюань – удар кулаком сверху вниз в позиции гунбу.

Сделайте шаг вперед левой ногой и примите позицию гун-бу. Одновременно выполните удар кулаком сверху вниз правой рукой. Взгляд направлен вправо (рис. 76).

Рис. 76

53. Динбу сяпицюань – рубящий удар кулаком в позиции динбу.

Переместите вес тела на правую ногу и примите позицию динбу. Одновременно правую руку согните в локте и отведите на уровень головы. Левой рукой выполните рубящее движение сверху вниз. Взгляд направлен вправо (рис. 77).

Рис. 77

54. Гунбу туйчжан – прямой удар ладонью в позиции гунбу.

Сделайте шаг левой ногой вправо и примите позицию гунбу. Одновременно выполните прямой удар ладонью левой рукой. Взгляд направлен на кисть левой руки (рис. 78).

Рис. 78

55. Чжуаньшэнь бинбу цзацюань – удар тыльной частью кулака сверху вниз в позиции бинбу с разворотом.

Разверните корпус на 270 градусов влево, примите позицию бинбу и выполните удар тыльной частью кулака сверху вниз правой рукой. Взгляд направлен вперед (рис. 79, 80).

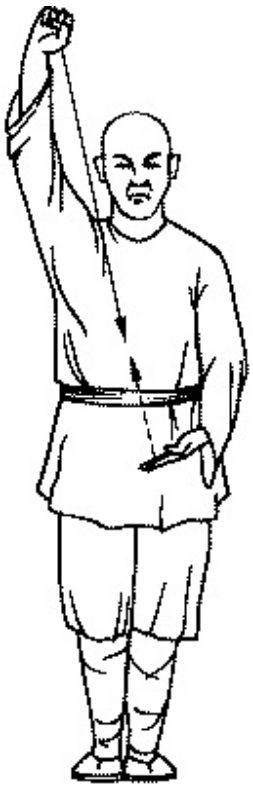


Рис. 79

Рис. 80

56. Мабу шанцзя цзайцюань – верхний блок и удар сверху вниз в позиции мабу.

Сделайте шаг правой ногой влево, затем шаг левой ногой влево и примите позицию мабу. Одновременно выполните верхний блок правой рукой и удар кулаком сверху вниз левой рукой. Взгляд направлен влево (рис. 81, 82).

Рис. 81

Рис. 82

Шоу ши – заключительная позиция.

Выпрямить ноги, левой ногой сделать шаг вправо и принять позицию кайлибу, руки на уровне пояса, центр кулаков направлен вверх. Поставить ноги вместе, руки выпрямить и опустить вдоль тела, ладони обеих рук прижаты к бедрам. Взгляд направлен вперед (рис. 83, 84).

Рис. 83

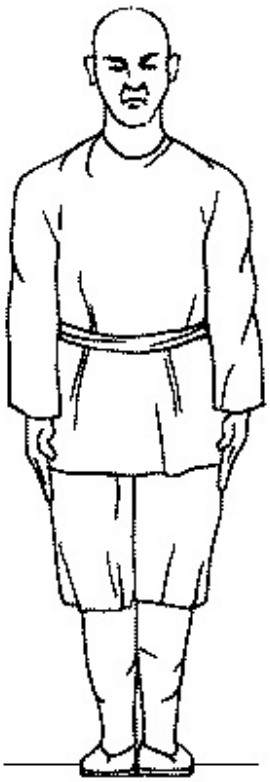


Рис. 84

ЭТАПЫ ИЗУЧЕНИЯ И РИТМ КОМПЛЕКСА

Первый принцип отработки таолу – это постепенность и тщательность. Нормативные китайские программы отводят на изучение этого комплекса 12-16 часов, не считая времени для самостоятельной работы. Время изучения обычно определяется таким образом: при двенадцатичасовой программе (6 занятий) четыре занятия посвящены заучиванию движений и по одному занятию на повторение и на небольшой экзамен. На первом занятии изучаются движения первой части комплекса, на втором – до 22 движения, на третьем – до 36, на четвертом – до конечной позиции. При шестнадцатичасовой программе (8 занятий) на первом занятии изучаются первые десять движений, на втором – до 18 движения, на третьем – до 25 движения, на четвертом – до 36 движения, на пятом – до заключительной позиции, два занятия отводятся на повторение и одно – на экзамен.

Выполнение комплекса не должно превращаться в монотонный повтор движений. Изучив основные технические действия, старайтесь понять внутренний ритм таолу, чередуя движение и покой, медленные и быстрые, мягкие и жесткие движения. Трудно показать ритм таолу заочно, не видя перед собой ученика, однако дадим несколько наиболее общих советов. Самые продолжительные паузы выполняются после окончания каждой из частей. Внутри частей ритм также не равномерен. Движения 21 и 22 выполняются как одно слитное, без паузы в позиции Бинбу. Слитно выполняются также движения 4 и 5. После 6 и 12 движения – небольшие паузы, 10-11, 13-14 выполняются слитно, после 19 движения – пауза, вместе выполняются движения 50-52, после 31 – небольшая пауза. Только при соблюдении правильного ритма таолу будет выглядеть как комплекс боевых искусств, а не как танец.

Не старайтесь изучить таолу полностью в надежде затем проработать его до конца. Шаолиньские наставники многократно повторяют: «Изучать кулачное искусство легко, исправлять ранее изученное трудно». Один раз неправильно закрепленное движение может оставить отпечаток на много лет, равно как и неправильное

внутреннее состояние может в течение долгого времени влиять на ваше гунфу. Прежде чем переходить к постижению нэйдун – «внутреннего движения» и юньфа (боевого применения) – тщательно проработайте форму.

Существуют четыре этапа отработки комплекса:

1. Отработка отдельных движений и связок.

Каждое движение должно иметь законченный характер и в то же время быть включено в связку с другими. Наиболее сложные связки можно отрабатывать отдельно в качестве базовых упражнений.

2. Отработка частей комплекса.

Части могут отрабатываться как по отдельности, так и в последовательности 1-2 и 3-4, 1-2-3 и 4-1 и 2-3-4 и т.д., в зависимости от степени проработки отдельных движений. На этом этапе особое внимание следует обращать на то, что взгляд следует за руками (суйши) или смотрит в направлении удара (чжуши), как это требуется в предписании к тао. Одновременно с этим необходимо сочетать движения с дыханием, в противном случае движения окажутся смазанными, а выброс силы будет полностью отсутствовать.

3. Отработка полного таолу.

На этом этапе таолу может отрабатываться как в обычном темпе, так и в несколько убыстренном и замедленном. Обращайте внимание на ритм движений и на четкость позиций.

4. Повторение комплекса несколько раз подряд.

Этот этап наиболее сложен, так как требует прекрасной выносливости и четкого знания всех движений.

Раздел IV.
БАЗОВЫЕ МЕТОДЫ ШАОЛИНЬСКОЙ САМООБОРОНЫ

БАЗОВЫЕ МЕТОДЫ ШАОЛИНЬСКОЙ САМООБОРОНЫ

Средоточием принципов шаолиньского ушу и реализации боевых навыков является прием (чжао). Прием не является конкретным техническим движением, он может состоять из нескольких движений, имеющих конкретную завершенную форму. Техники, из которых может состоять прием, сгруппированы в четыре основных раздела: техника работы руками (удары и блоки), техника работы ногами (удары и подставки), болевые воздействия (захваты, заломы, удушения) и броски.

В данной главе представлены базовые методы шаолиньской самозащиты как против нападающего, который наносит удар рукой или ногой, так и против противника, который захватывает ваше запястье или другую часть тела. Характерной особенностью шаолиньской самообороны является использование бросков методом выкручивания запястий противника с последующей атакой жизненно важных центров его тела. Эти приемы позволяют эффективно противостоять сопернику, даже намного превосходящему вас в силе и

весе. Так как при неверном выполнении эти техники могут представлять собой опасность для здоровья, то желательно их осваивать под руководством опытного инструктора.

1. ПРЯМОЙ УДАР ПАЛЬЦАМИ

Противник схватил вас за правое плечо (рис 1). Левой рукой крепко схватите кисть противника и прижмите к своему телу. Одновременно выполните удар пальцами правой руки в область подмышечной впадины противника (рис 2).

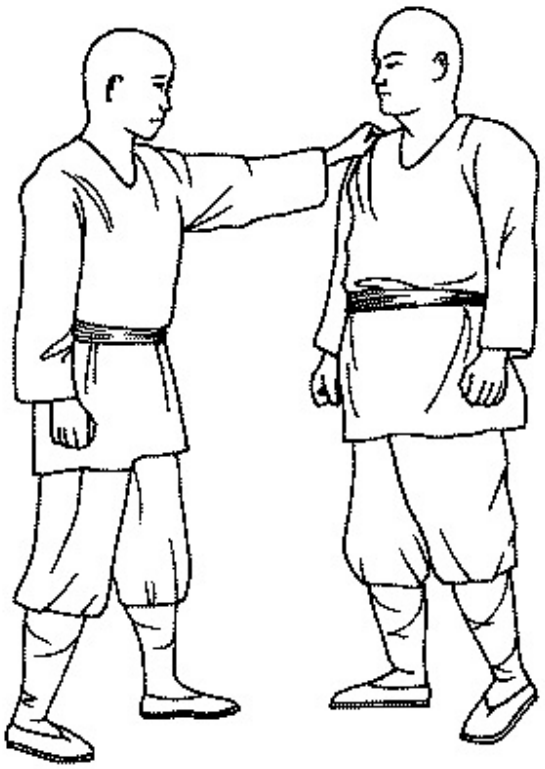


Рис. 1

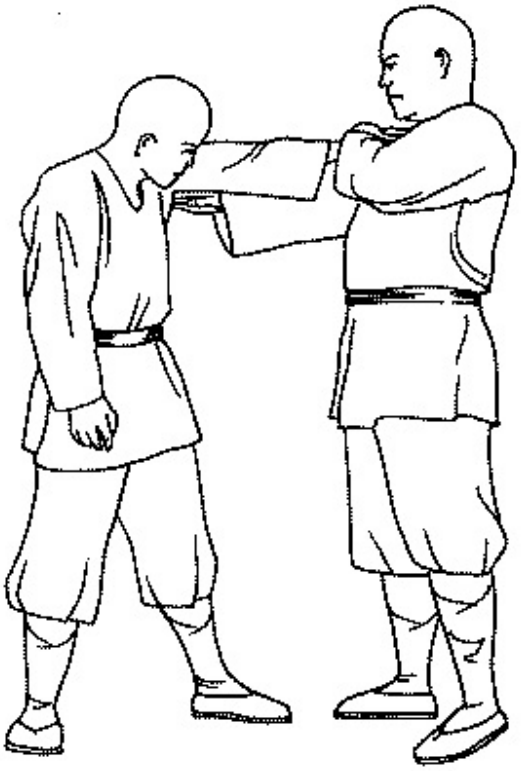


Рис. 2

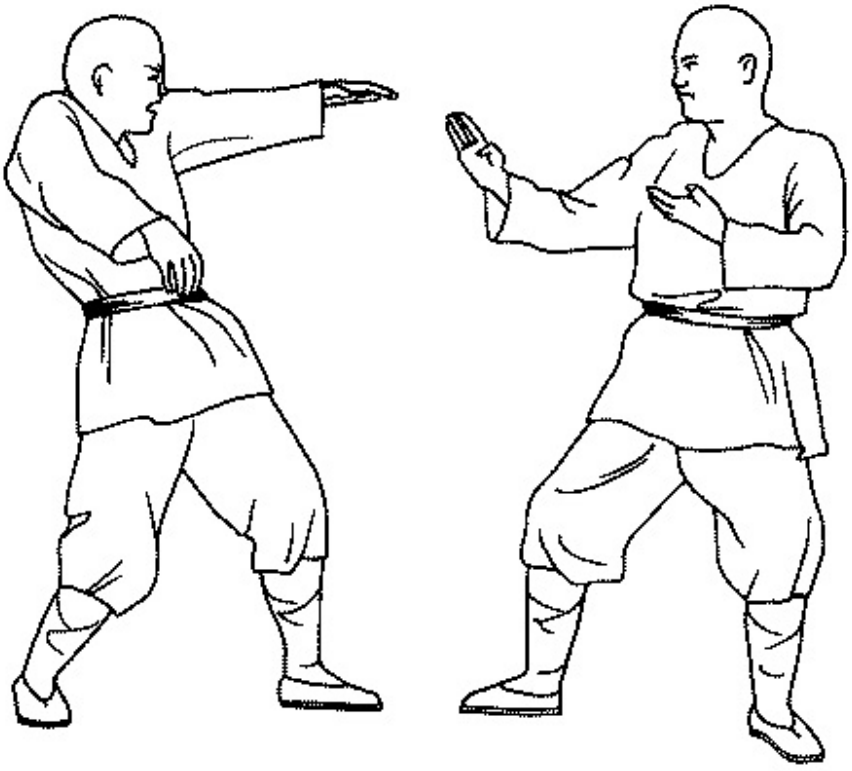


Рис. 3

2. ПРЯМОЙ УДАР ЛАДОНЬЮ

Противник схватил вас за левое плечо (рис 1). Сделайте шаг вперед правой ногой, одновременно схватите противника за пояс левой рукой и выполните прямой удар правой ладонью в подбородок противника, одновременно притягивая противника к себе левой рукой (рис 2, 3, 4).

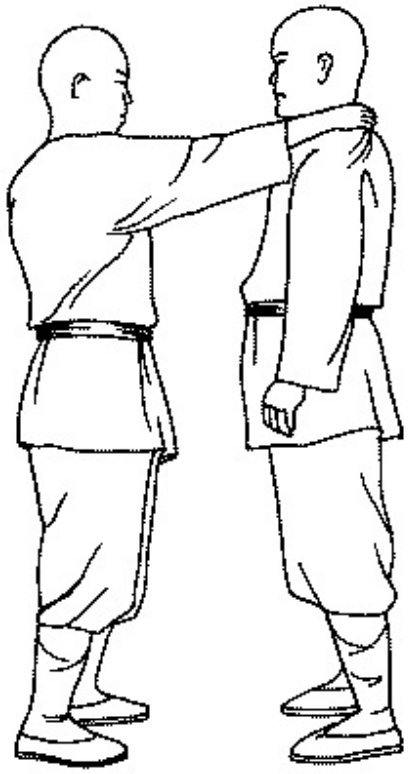


Рис. 1

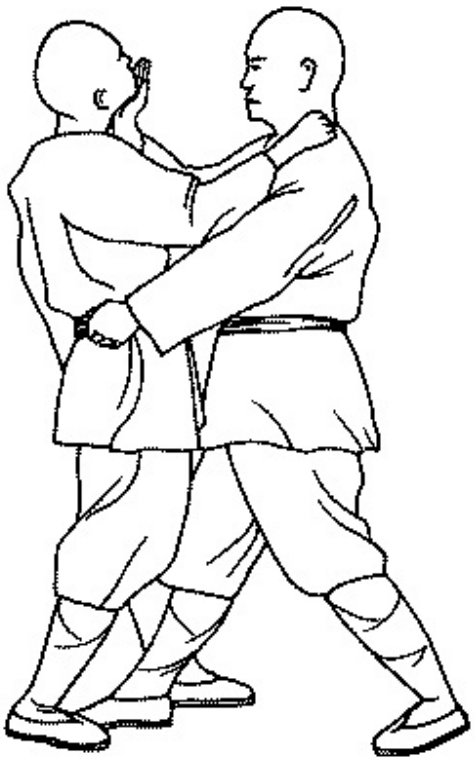


Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

3. ЗАЛОМ И УДАР НОГОЙ

Противник схватил вас за правую руку (рис 1). Захватите левой рукой кисть противника и выкрутите предплечье противника круговым движением влево (рис 2). Продолжая выкручивать руку противника, потяните его на себя и выполните прямой удар левой ногой в солнечное сплетение противника (рис 3).

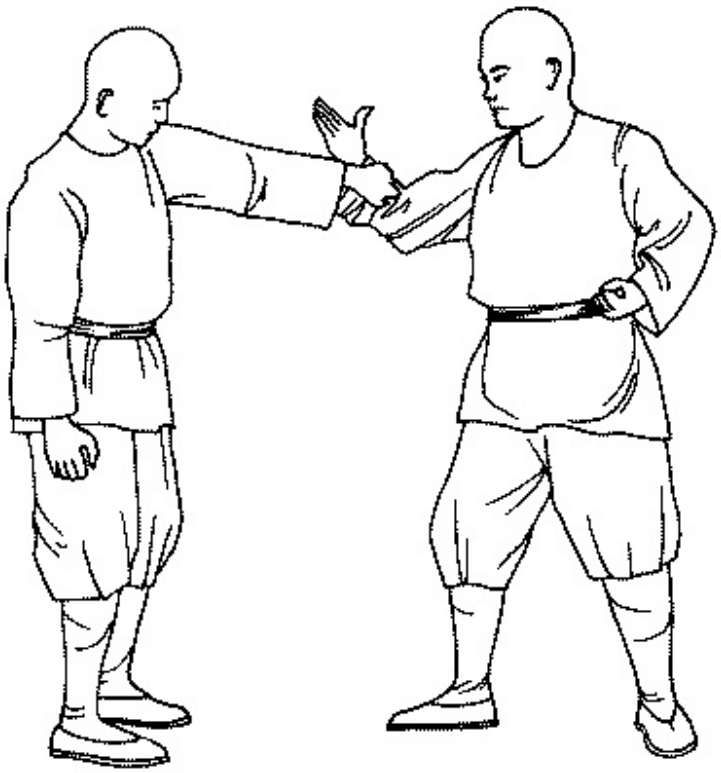


Рис. 1

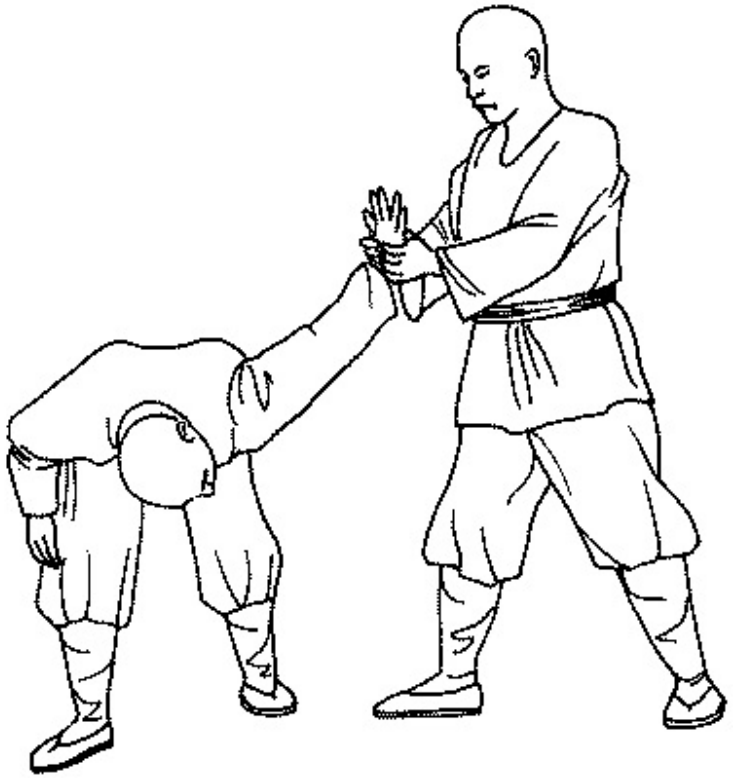


Рис. 2

Рис. 3

4. ЗАХВАТ И УДАР КОЛЕНОМ

Противник схватил вас за правую руку в области локтя (рис 1). Резко согните правую руку в локте, прижимая к себе кисть противника в области локтевого сгиба. Одновременно выполните захват левой рукой за левое плечо противника (рис 2). Притяните противника к себе и одновременно выполните удар левым коленом в солнечное сплетение противника (рис 3).

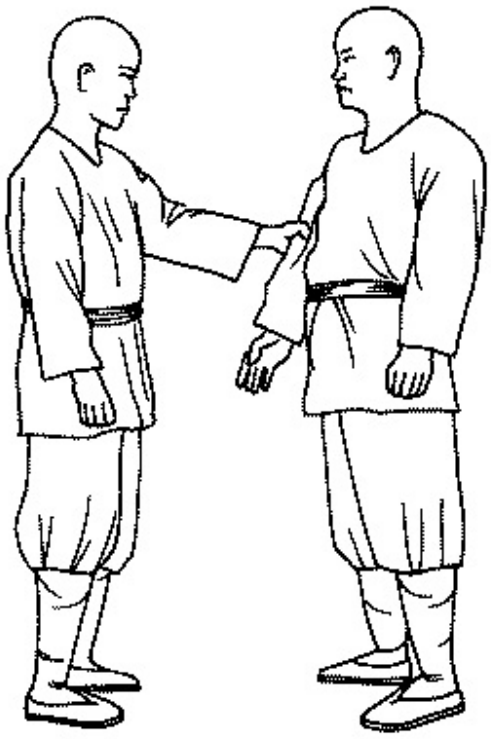


Рис. 1

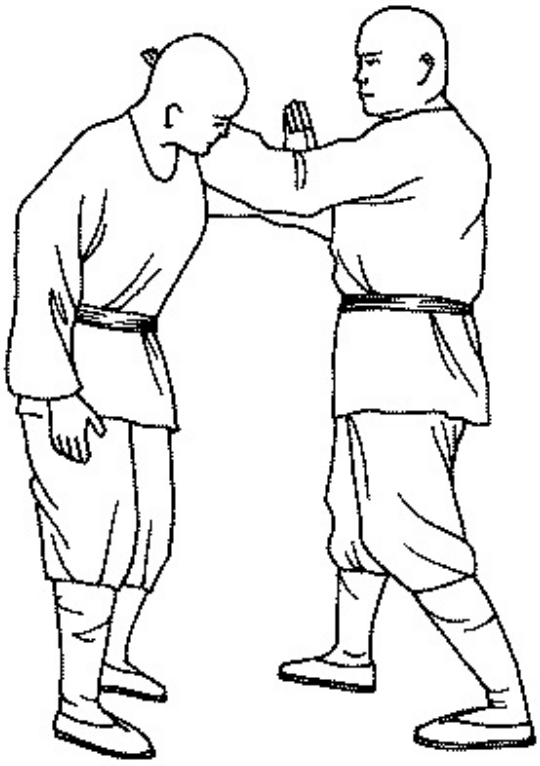


Рис. 2

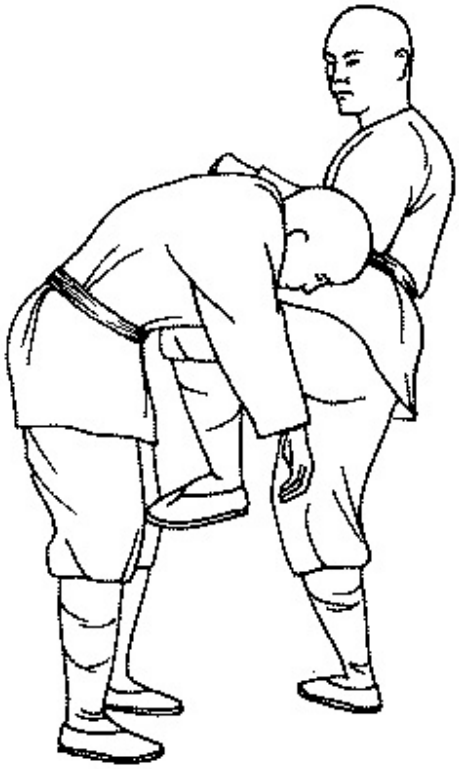


Рис. 3

5. ЗАЛОМ И УДЕРЖАНИЕ

Противник схватил вас за правую руку в области локтя (рис 1). Резко согните правую руку в локте, прижимая к себе кисть противника в области локтевого сгиба. Одновременно выполните захват левой рукой за левый локоть противника (рис 2). Сделайте шаг левой ногой вправо и разверните корпус на 180 градусов. Надавите правой рукой на левое плечо противника (рис 3), пока он не упадет на живот, и выполните удержание (рис 4).

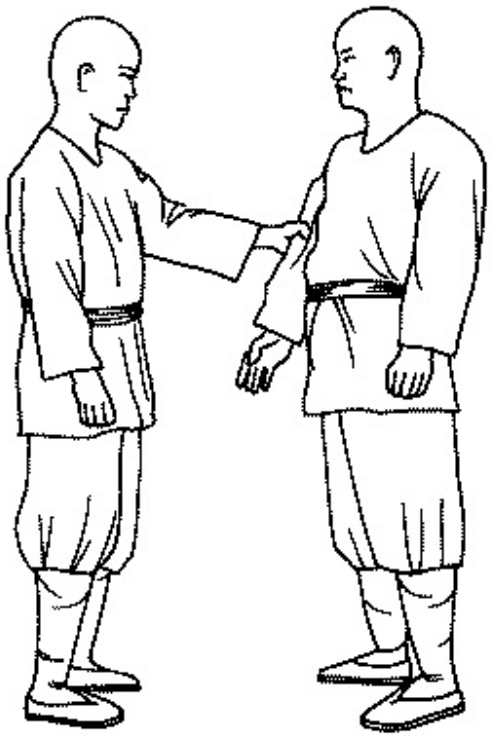


Рис. 1

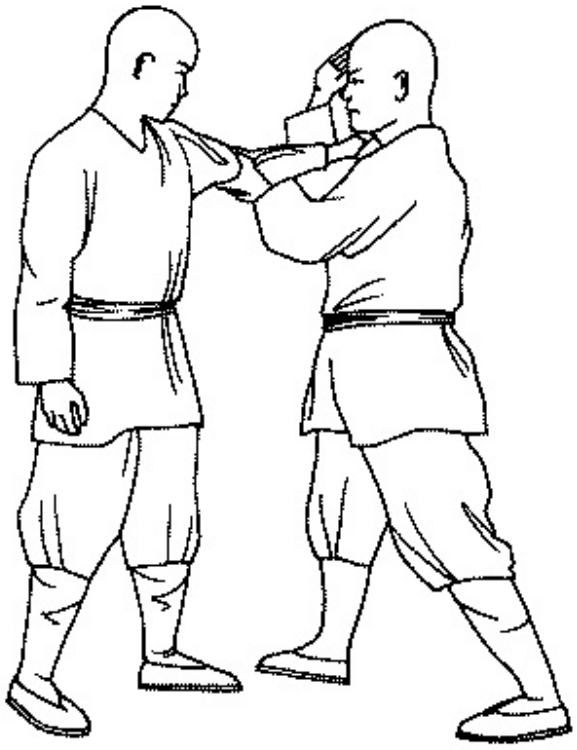


Рис. 2

Рис. 3

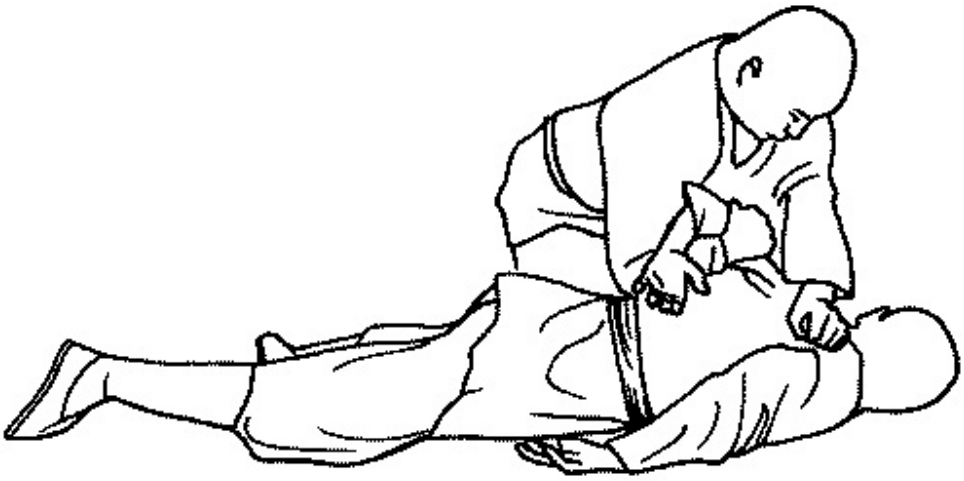


Рис. 4

6. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА, ОБРАТНОЕ ВЫКРУЧИВАНИЕ И УДЕРЖАНИЕ

Противник схватил вас за одежду на уровне груди (рис 1). Выполните захват кисти противника обеими руками и надавите большими пальцами и основанием ладоней на его кисть (рис 2). Сделайте шаг правой ногой вправо, продолжая давление на его кисть (рис 3), пока противник не упадет и выполните удержание (рис 4).

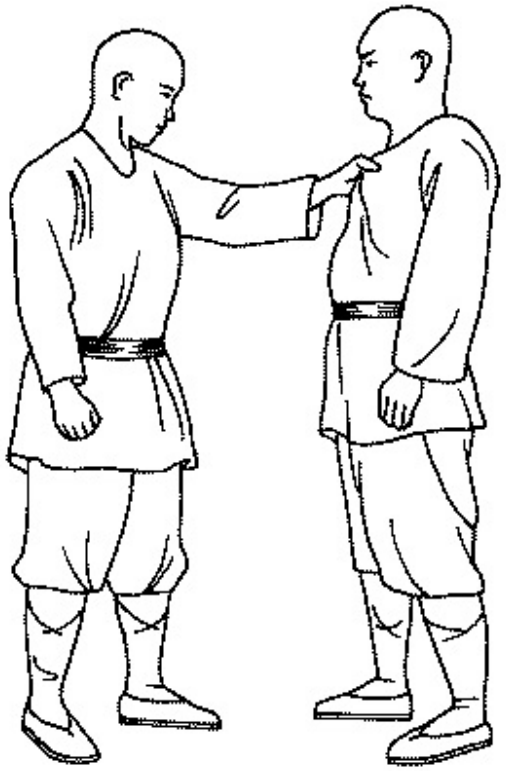


Рис. 1

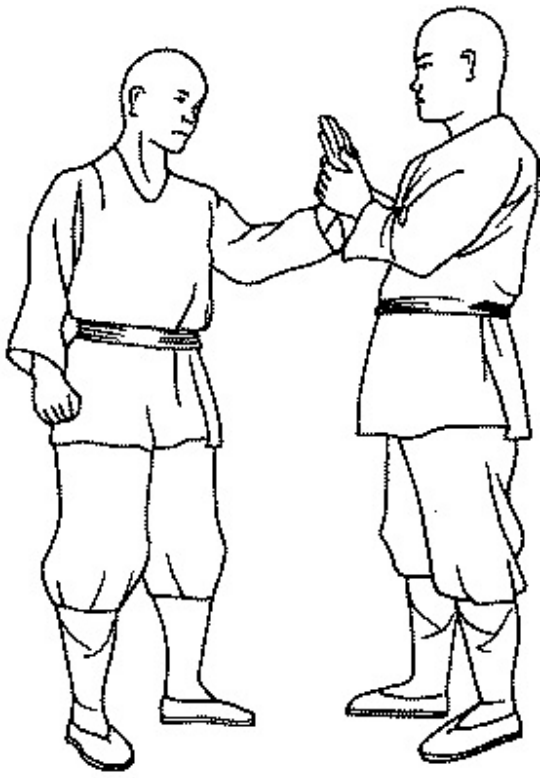


Рис. 2

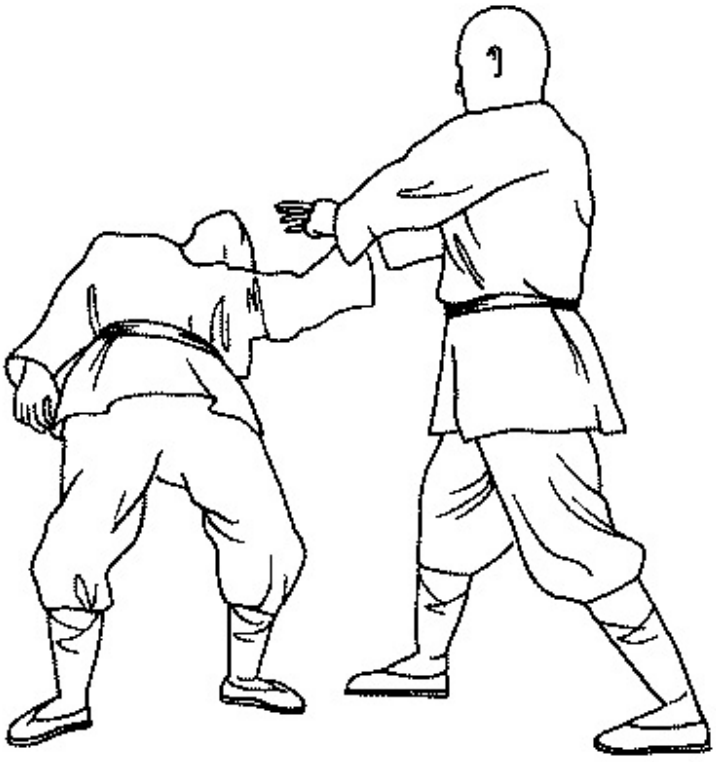


Рис. 3

Рис. 4

7. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА, ВЫКРУЧИВАНИЕ И УДЕРЖАНИЕ

Противник схватил вас за одежду на уровне груди (рис 1). Выполните захват за кисть противника левой рукой, за предплечье – правой (рис 2). Сделайте шаг вправо левой ногой, разверните корпус влево. Поднимите правый локоть вверх и выполните давящее движение предплечьем на локоть левой руки противника (рис 3), пока он не упадет. Выполните удержание (рис 4).

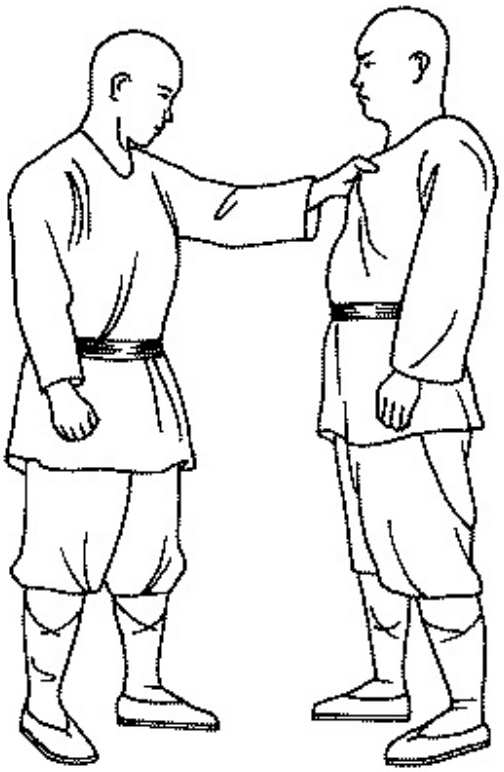


Рис. 1

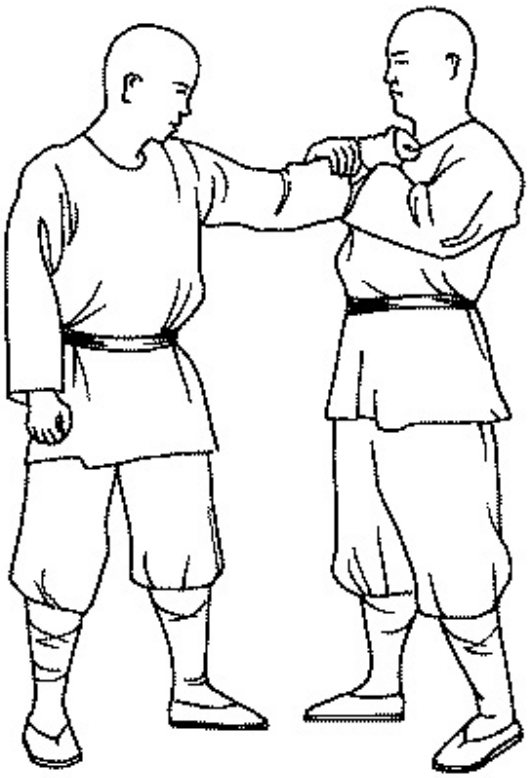


Рис. 2

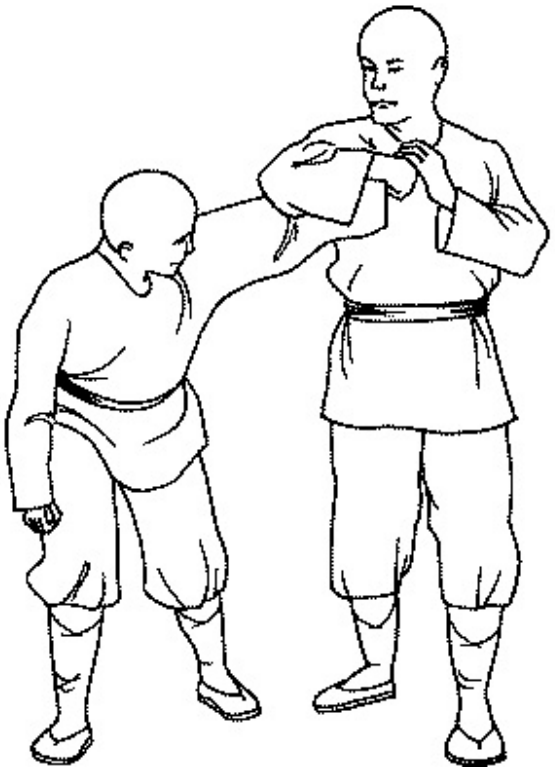


Рис. 3

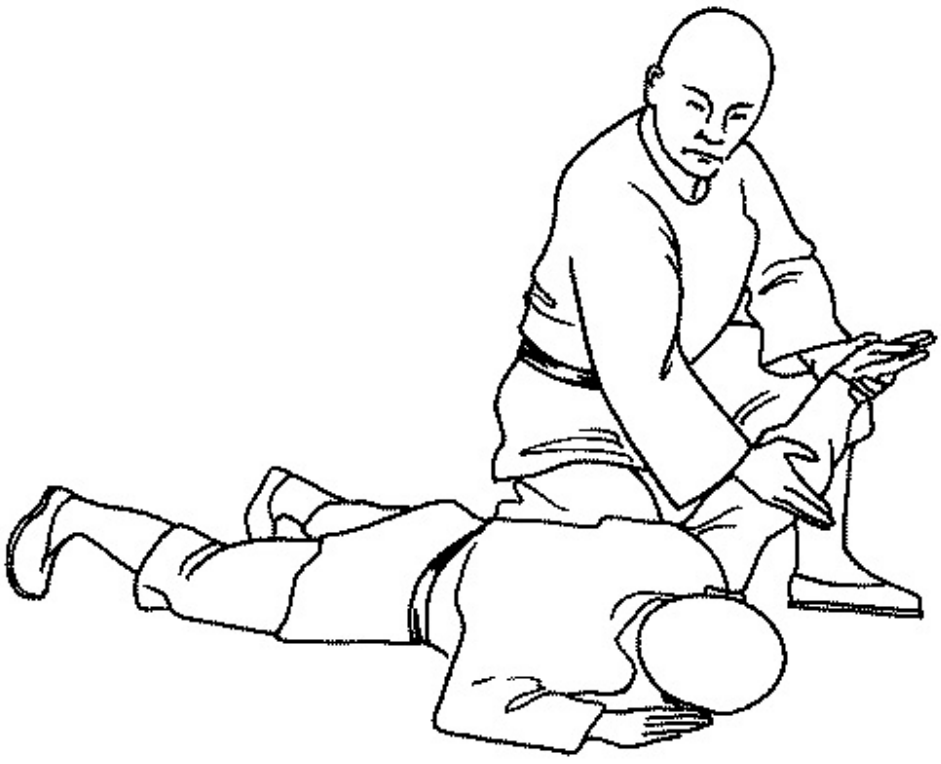


Рис. 4

8. БРОСОК И УДЕРЖАНИЕ

Противник схватил вас за правое плечо (рис 1). Выполните захват двумя руками за кисть противника (рис 2). Сделайте шаг левой ногой вправо и разверните корпус на 180 градусов (рис 3). Выверните предплечье противника и круговым движением обеих рук выполните бросок (рис 4). Когда противник окажется на земле, выполните удержание (рис 5).

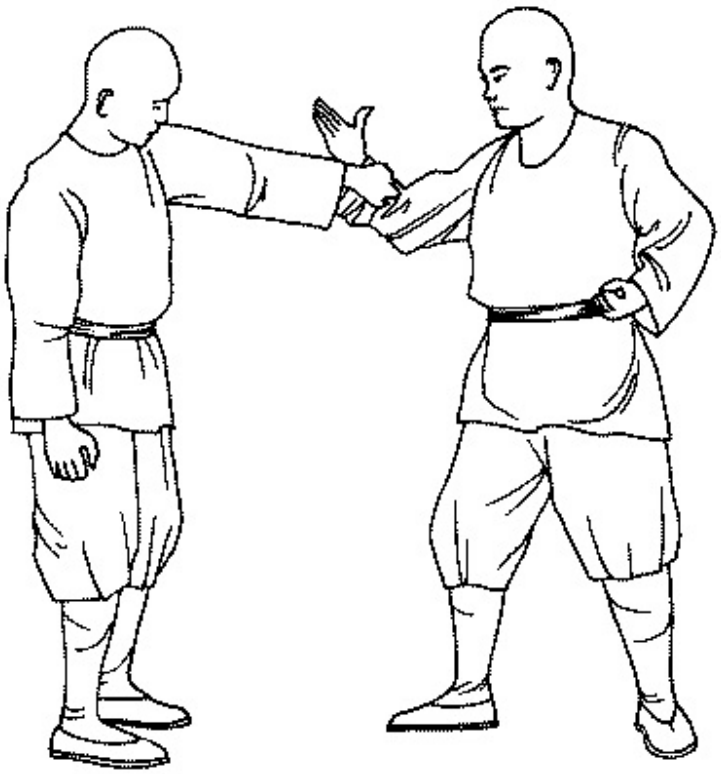


Рис. 1

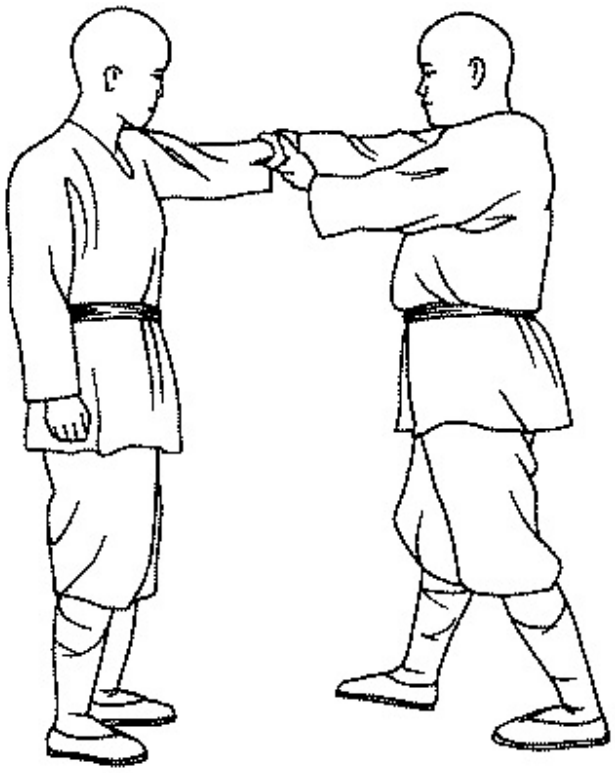


Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

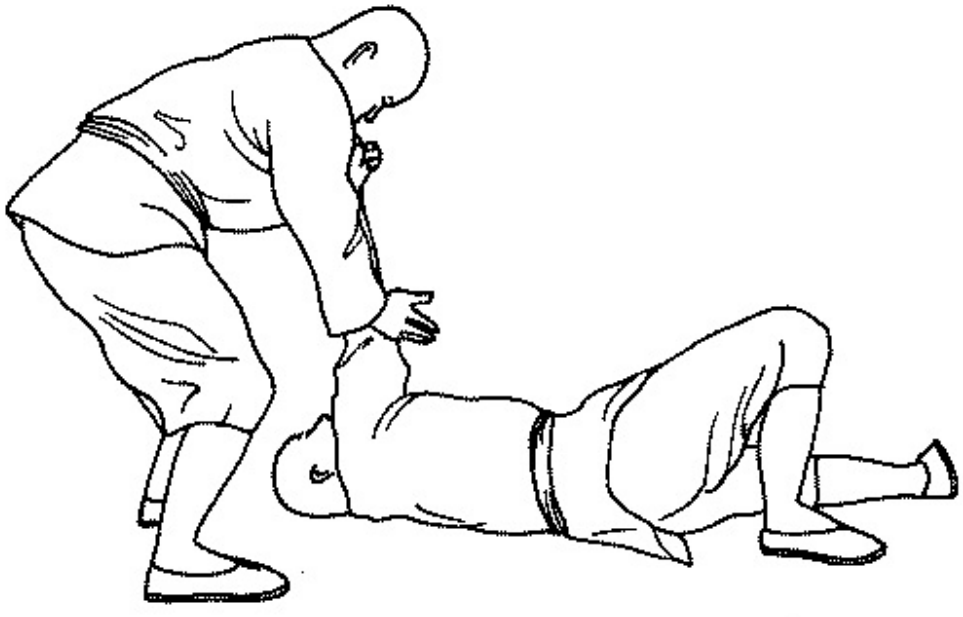


Рис. 5

9. БРОСОК И ДОБИВАНИЕ

Противник схватил вас за правое плечо. Согните правую руку в локте так, чтобы рука противника находилась с внешней стороны правой руки (рис 1). Левой рукой выполните захват за левое плечо противника (рис 2). Сделайте шаг вперед левой ногой (рис 3) и одновременным движением выполните своей левой ногой зацеп левой ноги противника, левой рукой выполните толчок противника в направлении назад-вправо (рис 4,5). Когда противник окажется на земле, выполните удар сверху вниз правой ногой в горло противника (рис 6).

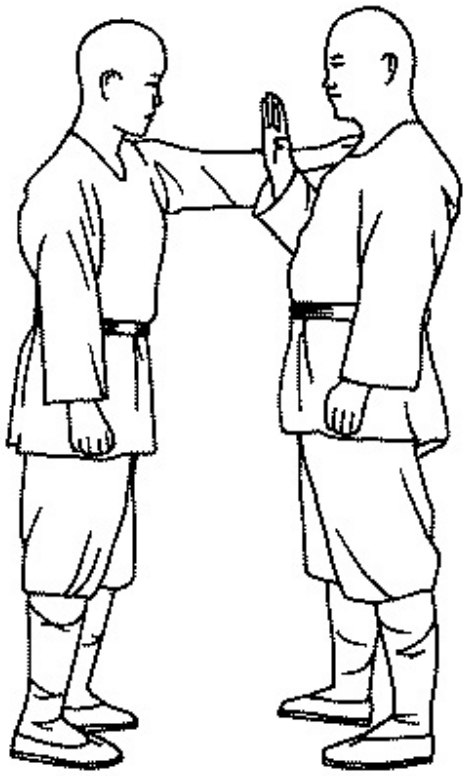


Рис. 1

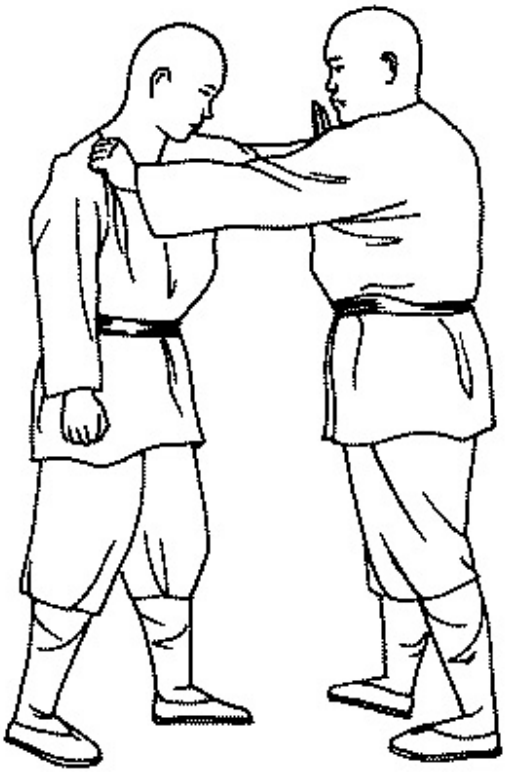


Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

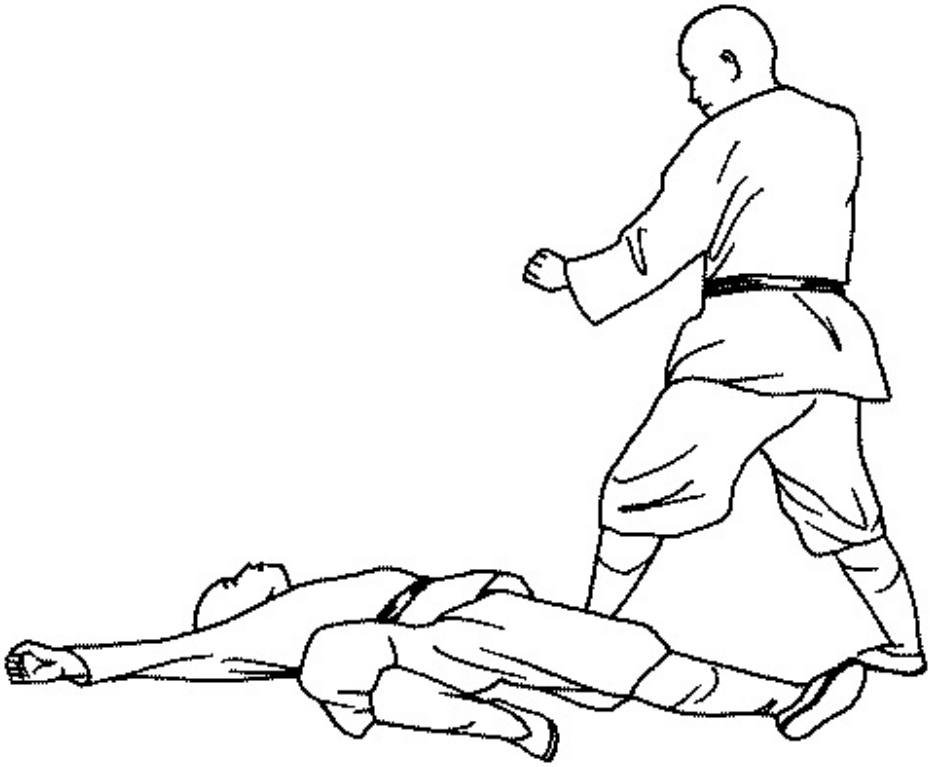


Рис. 5

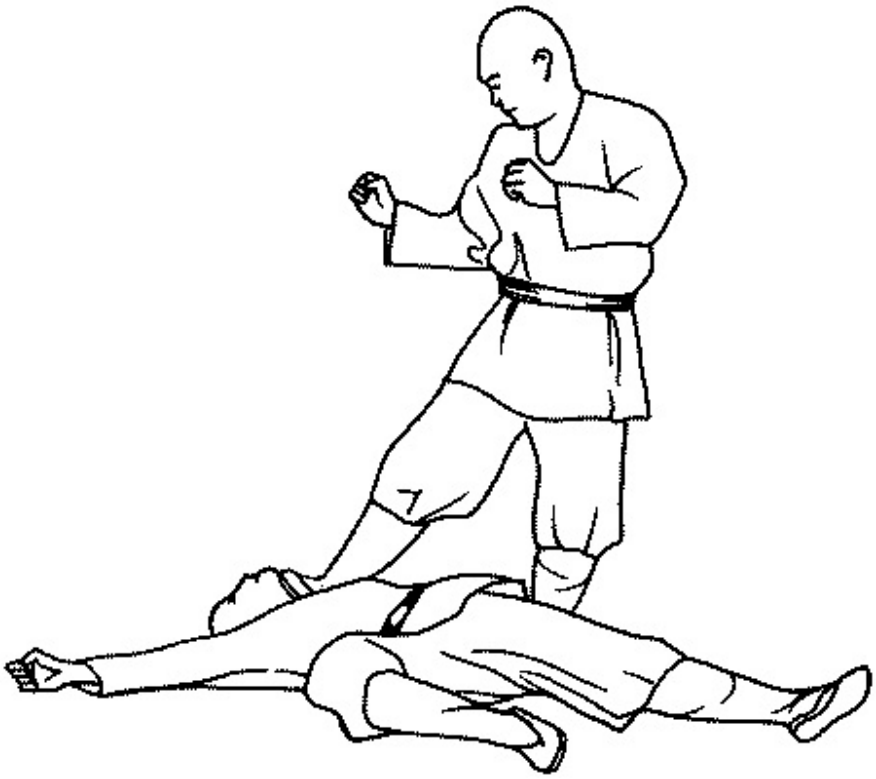


Рис. 6